Die Haushaltungsschule

Ein Lesebüchlein

Die Haushaltungsſchule

Ein Lernbüchlein für die Schülerinnen der Haushaltungsſchule · Herausgegeben von Arbeiterwohl, Verband für ſoziale Kultur und Wohlfahrtspflege

Preiſe: einzeln 45 Pfg., im Hundert 40 Pfg., im halben Tauſend 35 Pfg.

4. Auflage. 71. bis 120. Tauſend. M.Gladbach 1910. Volksvereins-Verlag GmbH.

Dieſes Büchlein iſt für die Hand der Schülerinnen beſtimmt, die eine Haushaltungsſchule beſuchen. Es iſt aus dem Bedürfnis hervorgegangen, das läſtige und zeitraubende Diktieren zu vermeiden.

Der I. Teil enthält hauptſächlich die Beſprechung der Nahrungsmittel. Im II. Teile werden die Geſchirre, die Vorbereitung zum Kochen, Kochrezepte und Kochregeln geboten. Die kundige Lehrerin wird in der Aufeinanderfolge des Lehrſtoffs eine Steigerung vom Leichtern zum Schwerern erkennen. Aus praktiſchen Erwägungen ſind die Rezepte zu einfachen Mahlzeiten zuſammengefügt. Alle Rezepte ſind jahrelang in Haushaltungsſchulen erprobt und nach Nährwert und Verdaulichkeit dem Nahrungsbedürfnis der Schülerinnen durchaus angepaßt. Dieſe neue Auflage hat eine Vermehrung und neue ſorgfältige Durcharbeitung dieſes Teiles erfahren. Die angegebenen Preiſe ſind Durchſchnittspreiſe für gutes Material. Der kurze III. Teil ſagt das Notwendigſte vom Eſſen, der IV. enthält die Reinigungs- und Ordnungsarbeiten und der V. will einige notwendige Belehrungen über Geſundheitspflege vermitteln. Im VI. Teile wird knapp die Haushaltungskunſt geſtreift. Eingehend endlich beſchäftigt ſich der VII. Teil mit der Handarbeit. Auch den Lehrerinnen an den Elementarſchulen wird gerade dieſes Teiles wegen das Büchlein erwünſcht ſein. Der 1. Anhang enthält die Arbeitsordnung für die Schülerinnen, der 2. Anhang den Stoffverteilungsplan. Ein lückenloſes Regiſter beſchließt das Ganze.

Möge die beſcheidene, aber ſehr mühevolle Arbeit ein erfolgreicher Beitrag ſein zur Hebung der Volkswohlfahrt.

I. Ernährungslehre

Von den Nährstoffen Der menschliche Körper verbraucht fortwährend Kräfte, und zwar nicht nur durch geistige und körperliche Arbeit, sondern auch durch die bloße Lebenstätigkeit. Soll der Körper leistungsfähig bleiben, so müssen die verbrauchten Kräfte durch Zufuhr neuer Nährstoffe ersetzt werden. Der Ersatz geschieht durch Nahrungsaufnahme. Es ist darum notwendig, die Nährstoffe kennen zu lernen, die sich hauptsächlich in der täglichen Nahrung befinden und zur Erhaltung und zum Aufbau des menschlichen Körpers nötig und geeignet sind. Es sind dieses: Eiweiß, Fett, Stärke und Nährsalze und Wasser.

1. Das Eiweiß. Es hat seinen Namen von der Ähnlichkeit mit dem Weißen des Hühnereies. Es ist vornehmlich enthalten in Fleisch, Fisch, Ei, Milch, Käse, Getreide und Hülsenfrüchten.

2. Das Fett. Es wird aus der Tier- und Pflanzenwelt als Butter, Schmalz, Öl, Palmin, Kokosbutter usw. gewonnen.

3. Die Stärke. Sie ist in Reis, Getreide, Mehl, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten usw. enthalten.

4. Die Nährsalze kommen in fast allen Nahrungsmitteln vor; es haben Einfluß z. B. das Kochsalz auf die Verdauung, der Phosphor auf das Hirn und die Nerven, das Eisen auf die Bildung des Blutes und der Kalk auf den Bau der Knochen.

5. Außerdem bedarf der Mensch noch des Wassers und des in der Luft enthaltenen Sauerstoffs.

Die Verdauung Diese zum Leben notwendigen Nährstoffe werden dem Körper durch die Verdauung zugeführt. Die Verdauung nimmt schon ihren Anfang im Munde. Während die Zähne die Speisen zerkleinern, fließt der Mundspeichel aus den Speicheldrüsen hinzu. Der Speichel hat die Aufgabe, das Stärkemehl

zum Teil umzubilden und namentlich daraus Zucker herzustellen. Darum schmecken alle stärkehaltigen Speisen, z. B. Weißbrot und Kartoffeln, bei gutem Kauen süß. Nun werden die gekauten Speisen zu einem Bissen geformt und durch die Speiseröhre dem Magen zugeführt. Der Magen ist ein häutiger Sack, der die Aufgabe hat, die Speisen gut durcheinander zu mischen und die Zersetzung durch Zufuhr neuer Säfte zu fördern. Zunächst setzt der Speichel seine Tätigkeit in der Bereitung von Zucker fort; dann fließt der Magensaft zu dem Speisebrei und es beginnt die Zersetzung des genossenen Eiweißes. Darauf schiebt der Magen seinen Inhalt in den Dünndarm, dessen oberes Ende Zwölffingerdarm genannt wird. Nunmehr fließen zweierlei Säfte zu dem Speisebrei: erstens der Bauchspeichel, der aus einer großen, hinter dem Magen liegenden Drüse kommt und das Werk der Zersetzung von Stärke und Eiweiß fortsetzt; zweitens die Galle, die sowohl aus der Gallenblase als aus der Leber in den Zwölffingerdarm gelangt und die Aufgabe hat, mit dem Bauchspeichel gemeinsam das genossene Fett für die Aufnahme in den Körper vorzubereiten, indem sie es in staubfeine Tröpfchen auflösen. Der Speisebrei erhält nunmehr ein milchartiges Aussehen. Die in Wasser und den Verdauungssäften gelösten Nährstoffe werden in dem Darm durch feine Sauggefäße aufgesogen und in das Blut übergeführt, die unverdaulichen Reste durch den Dickdarm ausgeschieden.

Der Kreislauf des Blutes Die aus dem Darm aufgesogenen Nährstoffe kommen in eine große Ader, die sie mit dem aus dem Körper zurückfließenden Blute in die rechte Herzvorkammer führt. Von dieser gelangen sie in die rechte Herzkammer und wird das Blut in die Lungen gepumpt. Hier verbindet sich der Sauerstoff mit dem verbrauchten Kohlenstoff zu Kohlensäure und wird beim Ausatmen ausgestoßen. Das gereinigte Blut wird durch die Saugapparate des Herzens wieder gesammelt, der linken Herzvorkammer, von da der

linken Herzkammer zugeführt und in kräftigen Pulsschlägen durch den ganzen Körper getrieben. Das Blut zerteilt sich bis zu den feinsten Äderchen, berührt alle Teile des Körpers, setzt die aufgenommenen Nährstoffe ab und nimmt die verbrauchten mit sich zum Herzen, um sie wiederum in der Lunge reinigen zu lassen. Wenn das Blut die Leber durchfließt, wird ihm die Galle und die Harnsäure entzogen, und in den Nieren endlich wird das verbrauchte und überflüssige Wasser ausgeschieden.

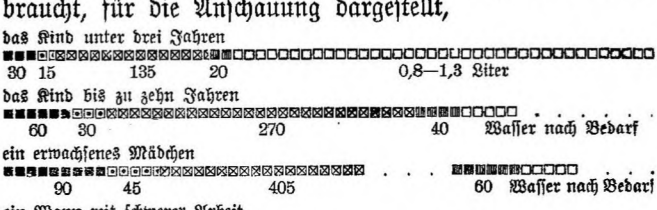
Die ganze Arbeit, das Blut durch den Körper zu treiben, leistet das Herz in etwa einer halben Minute.

Hier muß noch ein viertes Organ, das der Reinigung des Blutes dient, erwähnt werden: die Haut. Sie besitzt zahllose kleine Drüsen, die bestimmt sind, schädliche und verbrauchte Stoffe aus dem Körper auszuscheiden. Die Haut dünstet durch ihre Poren jeden Tag ungefähr $1\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit aus; nur bei gesteigerter Absonderung kommt es zur Bildung von Schweißtropfen.

Das Nahrungsbedürfnis

Der eine Mensch gebraucht nicht so viel Nährstoff als der andere. Ein Kind unter drei Jahren hat den Tag wenigstens 30 g Eiweiß, 15 g Fett und 135 g Stärke nötig. Ein Kind bis zu zehn Jahren bedarf doppelt so viel, ein erwachsenes Mädchen dreimal und ein Mann viermal so viel.

Wenn wir das Eiweiß mit ▪ bezeichnen, die kohlenstoffhaltigen Nährmittel (Stärke und Zucker) mit ▫, das Fett mit ▪, die Nährsalze mit ▪ und das Wasser mit ▫, so braucht, für die Anschauung dargestellt,

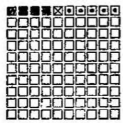


Die Nährwerte der einzelnen Nahrungs-

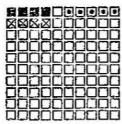
Nach Dr. W. Springer

Tierische Nahrungsmittel

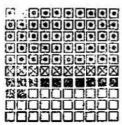
a. Milchhaltige:



Magermilch und Buttermilch

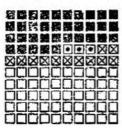


Vollmilch

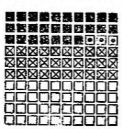


Kondensierte Milch

Magerkäse frisch

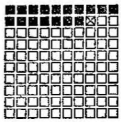


Magerkäse alt

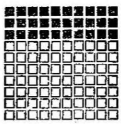


Fettkäse alt

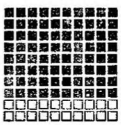
b. Fische:



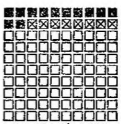
Magerfisch frisch



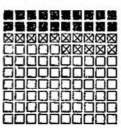
Laberdan



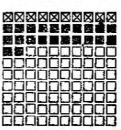
Stockfisch



Hering frisch

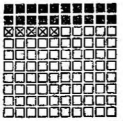


Salzhering

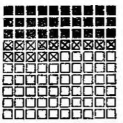


Rauchhering

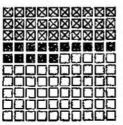
c. Fleisch:



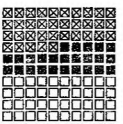
Magerfleisch frisch



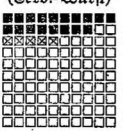
Magerfl. (Rauch-)



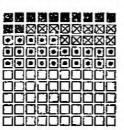
Fettfleisch frisch



Fettfleisch (Rauch-) (Cerv.-Wurst)

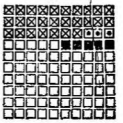


Leber, Herz, Nieren

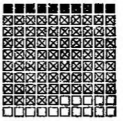


Blut- u. Leberwurst

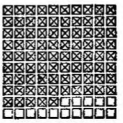
d. Fette:



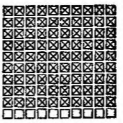
Sahne



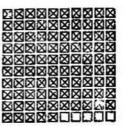
Speck



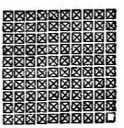
Butter



Margarine



Talg u. Schmalz



Öl und Palmir

■ = Eiweiß, ▣ = Stärke, ⊠ = Fett.

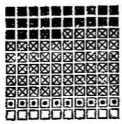
Koch-

mittel, nach dem Kilogramm (Liter) berechnet.

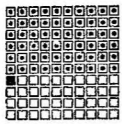
Nahrungsmitteltafel.

beigaben

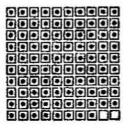
e. Gewürze:



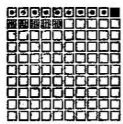
Mandeln



Rosinen

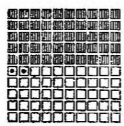


Zucker



Bier

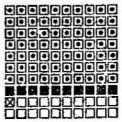
Wein



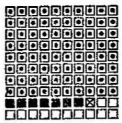
Schnaps

Pflanzliche Nahrungsmittel

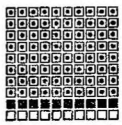
f. Mehlhaltige:



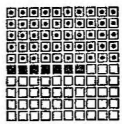
Mehl, Grieß



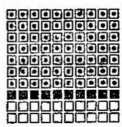
Graupe, Reis, Grütze



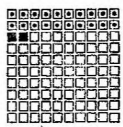
Trockennudeln



Brot

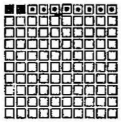


Reibebrot, Zwieback

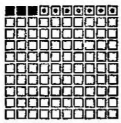


Kartoffeln

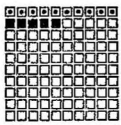
g. Gemüse:



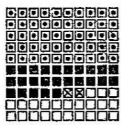
Rüben



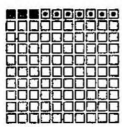
Kohlarten



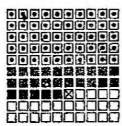
Hülsenfrüchte frisch



Hülsenfrüchte trocken

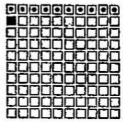


Pilze frisch

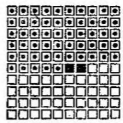


Pilze trocken

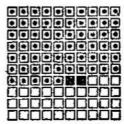
h. Obst:



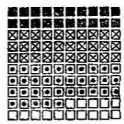
Obst frisch



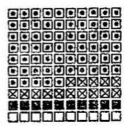
Backobst



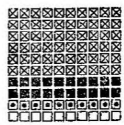
Obstmus (Obstkr.)



Kakao entölt



Schokolade



Nüsse

□ = Sonstiges (Wasser, Salze, Unverträges), ▣ = Alkohol

Eigenschaften der Nahrungsmittel

Eine gute Nahrung muß sein:

1. Vollwertig, d. h. sie muß Eiweiß, Fett und Stärke, Wasser und Mineralstoffe in genügender Menge und im richtigen Verhältnis enthalten.

2. Preiswert, d. h. die drei Nährstoffe dürfen nicht zu teuer sein, ihr Preis muß dem Nährwert entsprechen.

3. Abwechselnd; die Erfahrung lehrt, daß einförmige Kost nicht genügend von den Verdauungswerkzeugen verarbeitet und ausgenutzt wird, notwendige Stoffe dagegen vollständig ungenutzt durch den Körper gehen; einförmige Kost — teure Kost.

4. Verdaulich, d. h. die Nahrungsstoffe müssen so zubereitet sein, daß sie auch von den Organen des Körpers aufgenommen werden; die Speisen müssen gut gekocht, das Brot ausgebacken sein usw. Zudem dürfen sie nicht zuviel Faserstoff enthalten.

5. Schmackhaft, d. h. sie muß die Eßlust fördern, einladend erscheinen; dazu gehört, daß sie mäßig gewürzt, reinlich zubereitet, von sauberer Hand in blanken Geschirren dargereicht und an einem rein gedeckten Tische genossen werde. Ekel vertreibt den Hunger!

Das Wasser

Der menschliche Körper besteht zu drei Vierteln aus Wasser; täglich werden ein bis zwei Liter ausgeschieden. Der Ersatz geschieht durch Speise und Trank. Der Durst zeigt an, wann wir trinken sollen.

Das Wasser ist der Hauptbestandteil der Nahrungsmittel und besonders aller Getränke. Es dient auch zur Reinigung, Abhärtung und Abkühlung unseres Körpers (Krankenpflege). Auch die Tiere und Pflanzen bedürfen des Wassers; letztere können ihre Nährstoffe nur im Wasser gelöst aufsaugen. Es gibt hartes und weiches Wasser.

Hartes Wasser enthält viel Kalk; es schmeckt zwar erfrischend, allein es verzögert das Garwerden der Hülsenfrüchte und löst Schmutzflecken und Seife beim Waschen nicht; daher ist es zum Kochen und Waschen weniger ge-

eignet. Hartes Waſſer wird durch Abkochen oder Zuſatz von Soda oder doppeltkohlenſaurem Natron weich. Durch die Wärme verdampft das Waſſer, bei 0 Grad gefriert es. Es nimmt dann einen größern Raum ein und zerſprengt die Gefäße.

Trockne Früchte ſetzt man in kaltes Waſſer, damit ſie darin aufquellen. Durch Waſſer werden Gewürze ausgezogen, altes Brot aufgeweicht, Salze und andere Nährſtoffe aufgelöſt. Friſches Fleiſch und Gemüſe wäſcht man ſchnell, damit ſie keine Nährſtoffe verlieren; geſalzene Nahrungsmittel legt man längere Zeit in Waſſer, um das überſchüſſige Salz auszulaugen.

Durch kochendes Waſſer werden die Speiſen gar, das Eiweiß, das in den Speiſen iſt, gerinnt ſchnell und geht ſo nicht verloren. Daher ſetzt man Fleiſch und friſches Gemüſe mit kochendem Waſſer auf.

Das Getreide Die einheimiſchen Getreidearten ſind: Weizen, Roggen, Gerſte, Hafer, Buchweizen, Hirſe; ausländiſche: Reis und Mais. Zur Bereitung des Brotes dient Weizen-, Roggen- und Gerſtenmehl; zum Kochen Weizenmehl.

Gutes Weizenmehl muß ſich feucht, nicht klebrig anfühlen, ſich leicht zuſammenballen und angenehm friſch riechen. Iſt es zu trocken, ſo iſt es mit Kreide oder Gips gefälſcht.

Der Buchweizen wächſt in Moorgegenden und liefert ein graues Mehl, das wenig Eiweiß, aber mehr Stärke enthält und zur Bereitung der Pfannkuchen und anderer Speiſen dient.

Der Reis wächſt im Süden von Europa, in Indien, Amerika (Karolinareis) und in Afrika. Gekochter Reis erſetzt den Südländern das Brot. Aus Reis wird auch Arrak und Stärke bereitet. Der beſte Reis hat längliche, klare Körner; doch ſind auch Bruchreis und billigere Sorten zum Kochen verwendbar.

Mais, türkiſcher Weizen, wächſt in Süddeutſchland, in Italien, der Türkei, Griechenland und Amerika. Er dient als Maſt- und Geflügelfutter, aber auch zur Bereitung

von Maismehl, das als Maizena in Italien sehr viel und bei uns in süßen Speisen und zum Binden der Saucen gebraucht wird.

Das Getreide wird zu Graupen, Grütze, Grieß und Mehl gemahlen. Die Graupen werden meist aus Gerste bereitet, die durch Mahlen geschält und in Stücke zerlegt wird. Grütze wird aus Weizen, Hafer, Gerste und Buchweizen hergestellt. Das Getreide wird geschält, grob geschrotet, der Hafer auch manchmal gewalzt.

Das Brot So verschieden die Art der Brotbereitung in den einzelnen Ländern und Orten ist, so gibt es doch kein Nahrungsmittel, das bei reich und arm so zum Bedürfnis geworden ist, wie das Brot. Auch die besten und teuersten Speisen erregen, öfter hintereinander genossen, Überdruß, während das Brot uns immer gut schmeckt, sättigt, in kleinen Mengen genossen, den Appetit anregt und den Durst stillt. Man kaufe es daher stets in bester Sorte, schneide es so, daß nichts verloren geht, und bewahre es zweckmäßig auf. Damit das Brot nicht zu sehr austrocknet, lege man es in einen steinernen Topf an einen kühlen, luftigen Raum.

Es gibt Weißbrot, Schwarzbrot und Graubrot.

Das Weißbrot ist aus Weizenmehl gebacken. Der Teig wird mit Hefe gelockert. Er wird entweder mit Wasser oder mit Milch angemengt; manchmal werden auch Butter, Schmalz, Zucker, Rosinen oder Korinthen darunter gerührt. Brot aus gebeuteltem Mehl enthält weniger Eiweißstoffe, ist aber leichter verdaulich. Als Lockerungsmittel für feinere Gebäcke dienen die fertigen Backpulver, Hirschhornsalz, Pottasche, Weinstein sowie geschlagenes Eiweiß, Rum oder Arrak; auch starkes Schlagen des Teiges bewirkt ein besseres Aufgehen. Konditorwaren enthalten als Hauptbestandteil viel Zucker. Im Verhältnis zu ihrem Nährwert sind sie teuer und erregen, in großer Menge genossen, Säure im Magen. Sie sind als Leckereien zu betrachten und dürfen nur ausnahmsweise genossen werden.

Die Hefe wird meiſtens bei der Bierbereitung gewonnen. Sie beſteht aus kleinen Pilzen, die ſich durch Spaltung ſehr ſchnell vermehren und dabei die Entwicklung von Kohlenſäure und Alkohol verurſachen, die den Teig auftreiben und dem Gebäck eine beſondere Würze geben. Beim Gebrauch wird die Hefe mit lauwarmer Milch oder Waſſer aufgelöſt und unter den Teig gemiſcht. Wenn ſie zu kalt angerührt wird, kann ſie nicht wirken; wenn die Flüſſigkeit zu heiß iſt, werden die Pilze getötet, und der Teig geht nicht auf. Bei Gewitterluft ſetzt man die Hefe abends vor dem Backen kalt an. Gute Hefe muß angenehm obſtartig riechen, darf weder bröckelig noch ſauer ſein.

Das Schwarzbrot (kleiehaltiges Brot) wird aus ungebeuteltem Roggenmehl bereitet. Das Mehl wird mit Waſſer, Sauerteig und Salz gemengt. Sauerteig iſt alter Teig, der eine zweite Gärung, die ſogenannte ſaure Gärung durchgemacht hat. Er iſt, wie die Hefe, geeignet, den Teig zu lockern. Er gibt dem Brote den ſäuerlichen Geſchmack. Der Sauerteig wird unter den neuen Teig gemengt und fünf bis ſechs Stunden lang an einen warmen Ort geſtellt. Dann wird der Teig mit den Händen oder der Knetmaſchine tüchtig geknetet, abgewogen, geformt, mit Waſſer beſtrichen und in einem heißen Backofen ungefähr fünf Stunden gebacken. Friſches Brot iſt ungeſund; Brot ſoll zwei bis drei Tage alt ſein, ehe man es ißt. Gutes Brot muß genügend aufgegangen und die Kruſte braun, nicht verbrannt oder riſſig ſein. Die Krume darf weder bröckelig noch kleberig ſein, noch Mehlklümpchen enthalten; die Poren ſollen klein und gleichmäßig, und das Brot ſelbſt darf nicht ſchwer ſein. Kleienbrot ſoll das Feinbrot an Nährwert übertreffen; aber die unverdaulichen Hüllen der Körner beſchweren den Magen, die Säure reizt den Darm.

Das Graubrot iſt aus gebeuteltem Roggenmehl bereitet, dem oft Weizen- oder Gerſtenmehl zugeſetzt iſt. Zur Lockerung bedient man ſich beim Sauerbrot des Sauerteigs, ſonſt der Hefe.

Durch ein besonderes Verfahren werden einige Brotsorten ohne Sauerteig oder Hefe gebacken, z. B. Grahambrot, Simonsbrot. Sie sind aus gemischten Mehlsorten hergestellt und sollen besonders leicht verdaulich sein.

Zweimal gebackenes Brot heißt Zwieback; es ist dem Verderben nicht so sehr ausgesetzt und darum lange Zeit haltbar. — Schiffszwieback, Biskuits, Kakes.

Das Fleisch Wir genießen das Fleisch der Schlachttiere (Rind, Schaf, Ziege, Schwein), vieler Vögel (Gans, Ente, Huhn, Schnepfe, Taube, Krammetsvogel), des Wildes (Hase, Reh, Hirsch, Wildschwein); großen Wert legt man auch mit Recht auf die Zucht der edlern Kaninchenarten.

Das Fleisch umgibt die Knochen und Knorpeln und besteht aus Fleischfasern und Fleischsaft, außerdem enthält es Blut, Fett, Sehnen und Häute. Das Fleisch ist ein teures Nahrungsmittel; es muß gut ausgenutzt und deshalb sorgfältig behandelt werden.

1. Man lege das Fleisch beim Empfang auf eine Porzellanschüssel, nicht auf ein Holzbrettchen, weil das poröse Holz den Fleischsaft auffaugt.

2. Das Fleisch muß vor Staub und Fliegen geschützt werden; daher muß man es gleich mit einem Tuche bedecken; will man es einige Tage bewahren, so hängt man es an einem kühlen, luftigen Orte, am besten in einem Fliegenschranke auf.

3. Nur im Notfalle soll es gewaschen werden, damit keine Nahrungsstoffe verloren gehen; muß es geschehen, so wasche man es schnell und nur mit kaltem Wasser und trockne es mit einem reinen Tuche ab.

4. Durch mäßiges Klopfen wird die Fleischfaser gelockert und das Fleisch zarter und schneller gar.

Durch Einpökeln und Räuchern wird das Fleisch haltbar gemacht. Will man es in Essig einlegen, so gieße man diesen kochend darüber.

Der Genuß von rohem Fleisch (Hackfleisch) ist nicht zu billigen; denn das Fleisch wird durch Kochen und Braten nahrhafter und

bekömmlicher, also billiger; auch werden allerlei minderwertige Abfälle des Metzgerladens als Hackfleisch verarbeitet, weshalb es nicht so appetitlich ist. Öfters wird Hackfleisch, um ihm ein besseres Aussehen zu geben, gefärbt. Endlich ist der Genuß des rohen Fleisches nicht immer ungefährlich, weil man dadurch leicht Bandwürmer und andere Krankheiten erhalten kann.

Mit vielem Gewürz und Zwiebeln verarbeitet wird gehacktes Fleisch in Därme gefüllt und als Wurst in den Handel gebracht. Der sehr zunehmende Genuß von Wurst ist nicht wirtschaftlich, da ihre Nährstoffe in ungehacktem Fleisch billiger gekauft werden können. Wurst wird auch oft durch Zusätze von Mehl, Brot und Zwiebeln gefälscht. Man kaufe keine Wurst, die sich schmierig anfühlt, unangenehm oder sauer riecht oder grün angelaufene Speckstückchen enthält. Verdorbene Wurst entwickelt das tödliche Wurstgift. Man bewahre nie Leberwurst in sauren Speisen, z. B. in Kartoffelsalat, auf.

Rauch- oder Dörrfleisch wird aus magern Stücken bereitet; ein sehr großer Teil des in Handel kommenden Rauchfleisches wird aus Pferdefleisch hergestellt. Gegen den Genuß von Pferdefleisch, das von gesunden Tieren stammt, bestehen keinerlei Bedenken.

Gutes Rindfleisch muß eine schöne rote Farbe, frischen Geruch und gelblich-weißes Fett haben; es muß fest sein und darf weder von zu jungen noch von zu alten Tieren herrühren.

Zu Suppenfleisch eignen sich folgende Stücke: das Zungenstück, das Blumenstück, die Leiter, die hohe Rippe, das Deckel- und das Flankenstück.

Geeignete Bratstücke sind:

1. zum Roastbeef das Lendenstück;
2. zum Beefsteak das Filet;
3. zum Schmorbraten Zungenstück und Hüftenstück;
4. zu Sauerbraten Schwanz-, Hüften- und Zungenstück.

Von den Eingeweiden sind Nieren und Leber sehr schmackhaft. Die Zunge wird oft gesalzen, geräuchert und später gekocht; dann ist sie, sowohl warm als kalt genossen, ein sehr wohlschmeckendes, aber auch teures Nahrungsmittel.

Das Kuhfleisch liefert besseres Suppen-, das Ochsenfleisch besseres Bratfleisch. Der Nährwert des Suppenfleisches wird jedoch meistens unterschätzt, während man dem Braten ungewöhnliche Nährkraft zuspricht; in der Tat ist gutes Suppenfleisch bei sorgfältiger Zubereitung recht nahrhaft, stets aber billiger als der teure Braten.

Das Kalbfleisch. Gutes Kalbfleisch muß eine weißliche Farbe haben und fest sein, es darf weder häutig noch weich sein. Es wird gebraten oder als Ragout gegessen.

Zum Braten sind folgende Stücke geeignet: Keule, Rücken, Nierenstück, Brust (zum Füllen). Das Rippenstück liefert Kotelette, die Keule die Schnitzel.

Ragout macht man aus dem Fleische der Brust. Kalbsmilz und Kalbshirn dienen gebacken als Krankenspeise, ebenso die Zunge. Aus Kopf und Füßen macht man Sülze.

Hammelfleisch. Gutes Hammelfleisch wird an der frischen hellroten Farbe und dem weißen Fett erkannt. Man ißt es gebraten, gekocht und zu Ragout bereitet. Zum Kochen verwendet man die Schulter.

Zum Braten eignen sich: Keule und Rippenstück, zu Ragout und Koteletten: Rippenstück. Vielfach kocht man auch Stücke Hammelfleisch mit frischem Gemüse, namentlich Wirsing, vermischt (Irish stew); auch mit eingemachten grünen Bohnen und Kartoffeln vermischt gekocht bildet es ein sehr schmackhaftes und nahrhaftes Essen.

Das Fleisch junger Ziegen steht dem Hammelfleisch nicht nach.

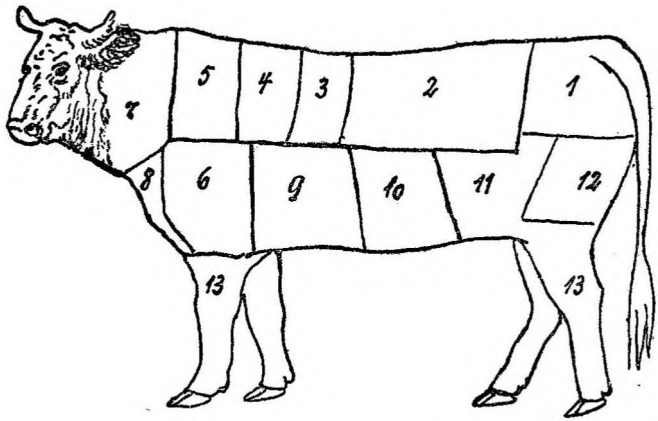
Schweinefleisch ist die wichtigste Fleischart für den einfachen Haushalt. Das Fleisch von 1 bis $1^1/_2$jährigen Tieren ist am zartesten.

Es wird frisch, gesalzen und geräuchert gegessen, meist gebraucht man es gepökelt. Zum Kochen nimmt man: Kopf, Stücke vom Bauch und Kamm, die Eisbeine; der Schinken wird roh, gekocht und gebraten gegessen.

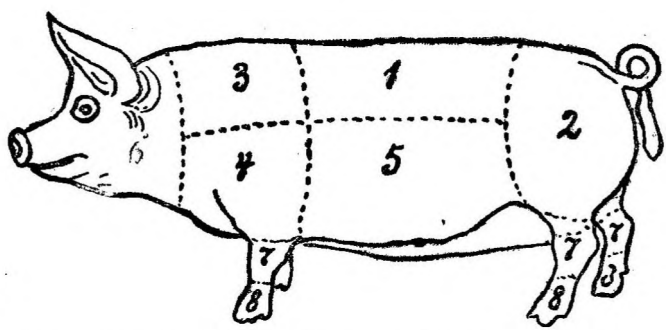
Zum Braten: Rippenstück, Schulter, Lummer, Kamm.

Zu Koteletten: Stücke vom Kamm und von den Rippen.

Schweinefleisch, das nicht untersucht ist, soll man nie roh genießen; durch den Genuß mit Finnen behafteten Fleisches entsteht beim Menschen der Bandwurm, durch trichinöses Fleisch die Trichinose, die einen tödlichen Verlauf nehmen kann. Vor dem Gebrauch ausländischer Fleischwaren muß nachdrücklich gewarnt werden.



1. Schwanzstück und Hüftenstück. 2. Lendenstück. 3. Hochrippe. 4. Schulterblatt (und Mittelrippe). 5. Kammrippe. 6. Bug, oder Oberarmstück. 7. Hals. 8. Wamme oder Bruſtſpitze. 9. Bruſtkern und Nachbruſt. 10. Flanke. 11. Weiche und Wade. 12. Hinterſchenkel. 13. Oberbein.



1. Kotelette oder Rippenſtück. 2. Schinken. 3. Kamm. 4. Schulter mit Vorderſchinken. 5. Bauchſpeck. 6. Kopf mit Ohren und Schnauze. 7. Dickbeine oder Hämmchen. 8. Füße.

Die Fette befördern den Wohlgeschmack und die Verdaulichkeit der Speisen. Sie sind teils fest, wie Butter, Schmalz, Rindertalg, Palmin, Kokosbutter; teils flüssig, wie Oliven-, Sesam-, Mohn-, Nuß-, Mandel-, Rapsöl u. a. Sie stammen teils aus dem Tier-, teils aus dem Pflanzenreiche. Alle Fette müssen an einem kühlen Ort aufbewahrt werden.

Schweineschmalz kann man sowohl zum Kochen als zum Backen gebrauchen. Man nimmt am besten das Nierenfett des Schweines. Es muß weiß und fest sein. Es wird in kleine Würfel geschnitten und mit Wasser (auf 1 ℔ 1/8 l) auf ein nicht zu starkes Feuer gebracht, zugedeckt und so lange gebraten, bis es anfängt klar zu werden. Dann nimmt man den Deckel ab und brät es noch, bis die Grieben gelblich sind. Man schüttet es durch ein Sieb in einen erwärmten Steintopf.

Rinderfett muß kernig, weißrötlich und frisch sein; es ist teils Nieren-, teils Darmfett; ersteres ist besser Man brät es auf dieselbe Weise aus wie Schweineschmalz; es verliert an Wohlgeschmack und Duft, wenn es zu stark ausgelassen wird. Es ist ein Drittel billiger, kann aber in der Küche zum Braten des Fleisches, der Kartoffeln, zum Fetten der Gemüse und vieler Suppen verwandt werden; nur müssen die mit Rinderfett bereiteten Speisen warm gegessen werden. Oft vermischt man es mit Schweineschmalz.

Hammelfett wird meist nur zum Fetten der Rüben benutzt; doch kann man es auch mit Nierenfett vermischt zu andern Speisen gebrauchen. Palmin und Kokosbutter sind Pflanzenfette, die aus der Milch der Kokosnuß bereitet werden. Sie sind besonders zum Backen verwendbar.

Das Olivenöl gewinnt man aus der Olive, der Frucht des Ölbaumes, der in Südfrankreich, in Italien und in den heißen Zonen wächst.

Das Baumöl, unser Salatöl, ist aus der letzten Pressung der Olive gewonnen, häufig ist es aber mit andern Ölsorten, Sesam- oder Rapsöl, vermischt.

Das Rapsöl wird in den Ölmühlen aus dem Rübsamen gepreßt. Ehe man es verwendet, muß man es ausglühen: Man erhitzt es in einem eisernen Topfe stark und wirft dann eine Schwarzbrotrinde, ein Apfelstückchen oder eine Zwiebel hinein. Wenn dies braun ist, nimmt man das Öl vom Feuer und gebraucht es zum Braten der Kartoffeln, zu Zwiebelsauce und zum Backen von Kartoffel- und gewöhnlichem Mehlpfannkuchen. Gutes Rüböl riecht nicht unangenehm beim Ausglühen. Sogenanntes Butteröl ist gutes Rüböl und darf nicht höher im Preise stehen.

Leinöl wird aus dem Flachs- oder Leinsamen durch Pressen gewonnen. Es wird auch zu Heilzwecken, z. B. bei Behandlung von Brandwunden benutzt, besonders aber gekocht zum Anstreichen und zur Verdünnung der Farbe.

Das Auslassen des Fettes. Man erhält ein sehr wohlschmeckendes und leichtverdauliches Fett, wenn man Nierenfett und Lünte (Nierenschweinefett) zu gleichen Teilen ausbrät. Das Nierenfett setzt man einige Stunden in kaltes Wasser, um das Blut auszulaugen und das Gewebe zu lockern. Dann legt man es auf ein Küchenbrett, zieht die Haut davon ab und schneidet es in kleine Würfel. Nun setzt man das Nierenfett in einem eisernen Topf aufs Feuer, schüttet eine Tasse kalten Wassers dazu und legt den Deckel auf. Man läßt es so lange zugedeckt, bis das Wasser verdampft ist. Unterdessen schneidet man auch die Lünte in kleine Würfel, rührt sie unter das kochende Nierenfett, von dem man jetzt den Deckel abnehmen kann. Man läßt beides auf gelindem Feuer oder an der Seite des Herdes ausbraten, bis die Grieben hellbraun sind. Länger darf das Fett nicht braten, da es sonst an Wohlgeschmack verliert. Beim Ausbraten des Fettes kann man eine kleine Zwiebel oder ein Stück Apfel zufügen. Das Ausfüllen des Fettes muß man sehr vorsichtig besorgen. Der Steintopf, in dem man das Fett aufbewahren will, muß vorher erwärmt werden, damit er nicht zerspringt. Zu dem Zwecke gießt man zuerst warmes, dann heißes Wasser hinein und läßt es so lange darin, bis der Topf erwärmt ist. Dann trocknet man ihn gut aus, setzt ein Sieb darauf und gießt das Fett hindurch. Die Grieben werden mit dem Holzlöffel etwas ausgedrückt. Das Fett wird vorsichtig zur Seite gestellt, bis es erkaltet ist. Dann wird es zugedeckt oder zugebunden. Auch die Grieben werden in einem Steintopf aufbewahrt. Sie können auf verschiedene Weise verwandt werden, z. B. zu Panhas, Frikandellen und in Suppen, die man durchschlägt.

Gemischtes Fett für Braten. 1 ℔ Nierenfett, 1 ℔ Palmin, 2 ℔ Schweinefett werden in ¼ l Milch ausgelassen, wie oben beschrieben. Dieses Fett zeichnet sich durch besondern Wohlgeschmack aus. Auch ist es nicht teurer. Bei feinern Braten ersetzt man die Hälfte des Schweinefettes durch Butter.

Die Fische Es gibt Süßwasser- und Seefische, die man nach ihrer Fleischbeschaffenheit in Fett- und Magerfische einteilt. (Aus der Leber mancher Fische, z. B. des Kabeljaus, wird der fettreiche Lebertran bereitet.) Zu den Fettfischen gehören: Hering, Lachs, Aal, Hecht, Forelle; zu den Magerfischen: Schellfisch, Kabeljau (Stockfisch, Laberdan). Der Nährwert der Fische ist sehr groß. Da sie fast alle leicht verdaulich sind, so verdienen die billigern Arten eine größere Verbreitung als Volkskost. Im Gegensatz zum Fleisch, das vor dem Genuß einige Tage alt sein soll, muß der Fisch möglichst frisch verzehrt werden: Frische Fische — gute Fische!

Man kauft die einheimischen Fische am besten lebend. Die Seefische werden in Eis verpackt versandt. Frische Fische sind steif, haben etwas hervorstehende, klare Augen, rote Kiemen und festes Fleisch.

Die Fische darf man vor der Zubereitung nicht zu lange ins Wasser legen, weil sie dadurch an Nährwert verlieren.

Die Heringe sind Seefische. Sie sind wegen ihres hohen Gehaltes an Eiweiß und Fett und ihres billigen Preises ein sehr wichtiges Volksnahrungsmittel. Im Frühjahr kommen sie in großen Scharen an die Küsten der Nord- und Ostsee und werden dort gefangen, an der Landungsstelle sofort ausgenommen, gesalzen und in alle Welt verschickt. Andere werden 24 Stunden gesalzen und in besondern Öfen geräuchert; sie heißen dann Bückinge. Eine besondere Art des Herings ist die Sprotte, die als Kieler Sprotte allgemein bekannt ist. Die Sardine kommt mariniert oder in feines Olivenöl gelegt in den Handel. Die gesalzene Sardelle dient fast ausschließlich als Zutat zu feinern Fleischspeisen, Saucen und Aufschnitt.

Der Schellfisch wird bis zu 65 cm lang und 1 bis $2^1/_2$ kg schwer. Er wird in der Nordsee gefangen; sein Fleisch ist weiß, sehr schmackhaft, leicht verdaulich und billig.

Der Kabeljau lebt in den nördlichen Meeren; er ist 60 bis 130 cm groß. Frisch wird er als Kabeljau gegessen, gesalzen heißt er Laberdan, getrocknet Stockfisch, gesalzen und getrocknet Klippfisch. Der Stockfisch liefert große Eiweißmengen zu geringem Preis; er kommt daher, wie der Hering, als Volksnahrungsmittel in Betracht. Die Zubereitung des Stockfisches ist leicht und nicht kostspielig; man wässert ihn (die Wässerung geschieht oft auf unappetitliche Weise) zwei bis drei Tage in weichem Wasser, den ersten Tag mit Soda.

Der Aal lebt in Flüssen. Man tötet ihn durch einen Schlag auf den Kopf und legt ihn in eine Brühe von Essig und je einen Eßlöffel Salz und Pfeffer etwa 20 Minuten. Dann kann man ihm die Haut abziehen, ihn panieren und braten; man ißt ihn auch geräuchert und in Gelee gelegt.

Die Forelle lebt in Gebirgsbächen. Sie ist silbergrau mit roten und schwarzen Punkten; ihr Preis ist hoch, auch ist sie weniger haltbar; sie wird gekocht und gebraten.

Der Lachs oder Salm kommt aus den Meeren in die Flüsse, besonders hält er sich in den Felsklüften der Flußufer auf. Er ist der wohlschmeckendste, aber auch der teuerste Fisch. Er wird 10 bis 20 kg schwer und zu 6 bis 10 ℳ das Kilogramm verkauft. Seelachs ist billiger. Dieser Fisch kommt auch in Öl gelegt oder geräuchert, stets aber zu hohen Preisen in den Handel.

Der Hecht lebt in Teichen und Flüssen, er wird ungefähr 40 cm lang; man ißt ihn gekocht und gebacken. Er ist sehr wohlschmeckend und nahrhaft.

Andere Backfische sind: Barbe, Scholle, Knurrhahn, Bressem, Stichling, Karpfen usw.

Die Milch Im Haushalt gebraucht man hauptsächlich die Milch der Kuh und Ziege. Im Verhältnis zu ihrem Nährwert ist sie billiger, als alle andern Nahrungsmittel. Die Milch enthält: Fett, Käsestoff, Eiweiß,

Milchzucker, Salze und Waſſer. In 1 l Vollmilch, das 20 Pfg. koſtet, ſind 40 g Eiweiß, 40 g Fett und 50 g Zucker enthalten, alſo an Eiweiß ſo viel als in ½ ℔ Fleiſch oder in ſechs Hühnereiern, die ein- oder eineinhalbmal ſo viel koſten. Das Kind lebt im erſten Jahre faſt nur von Milch, und ſie ſollte auch das Hauptgetränk der Erwachſenen bilden. Sie findet Verwendung bei der Bereitung vieler Speiſen, beſonders der Mehlſpeiſen und des Backwerks. Wir gewinnen daraus auch Butter und Käſe.

Gute Milch iſt gelblichweiß, nicht bläulich; ein Tropfen auf den Fingernagel gegoſſen, darf nicht ſofort auseinanderlaufen, in ein Glas kalten Waſſers getröpfelt, muß er unterſinken. Milch von ſchwindſüchtigen (huſtenden) Kühen, bei denen die Tuberkuloſe in das Euter übergegangen iſt, und Butter daraus überträgt die furchtbare Krankheit der Tuberkuloſe. Ziegen ſind leichter zu halten, deshalb iſt ihre Zucht anzuraten und Ziegenmilch zu empfehlen; es iſt jedoch ein Irrtum, zu glauben, daß Ziegen der Tuberkuloſe nicht ausgeſetzt wären und bei Eutertuberkuloſe die Krankheit nicht übertrügen.

Die Milch ſoll in einem beſondern Topfe, der nach dem Gebrauch jedesmal auf das peinlichſte rein geſpült worden iſt, abgekocht werden. Wiederholtes Abkochen ſchützt vor dem Sauerwerden; das Umſpülen des Topfes mit kaltem Waſſer vor dem Einfüllen verhütet das Anbrennen der Milch. Nach dem Erkalten bewahrt man die Milch zugedeckt an einem luftigen Ort auf, nicht in Schränken, wo allerlei Gewürze und Eßwaren aufbewahrt werden, damit ſie nicht deren Geruch und Geſchmack annimmt.

Auch die Magermilch hat für die Küche großen Wert; ſie koſtet nur die Hälfte und enthält mit Ausnahme des Rahmes alle Beſtandteile der Vollmilch. Sie kann deshalb zur Bereitung vieler Speiſen gebraucht werden. Sie iſt eine billige Eiweißquelle. Aber als Säuglingsnahrung darf ſie wegen ihres Fettmangels nie verwandt werden. Wer Magermilch für Vollmilch verkauft, wird wie der Milchfälſcher beſtraft.

Die Buttermilch erhält man bei der Butterbereitung. Sie iſt ſehr nahrhaft und wird friſch als kühlendes Getränk und zur Bereitung von Suppen, Käſe und andern Speiſen gebraucht. Dem Teige zugefügt, gibt ſie dem Graubrot einen großen Wohlgeſchmack.

Die Butter iſt das wohlſchmeckendſte, verdaulichſte, aber auch teuerſte Fett; an Speiſen für Kranke darf nur Butter verwandt werden. Sie wird aus dem ſüßen oder ſauern Rahm der Milch bereitet. Im erſtern Falle bleibt die Milch einen Tag, im letztern vier bis ſechs Tage bis zum Entrahmen ſtehen; der Rahm wird gerührt, geſchlagen oder gedreht, bis ſich die Butterteilchen abſondern und zu Klümpchen zuſammenſetzen, die in der Buttermilch ſchwimmen. Dieſe werden zuſammengeknetet, gewaſchen und verarbeitet, bis die Butter geſchmeidig iſt; ſie wird dann geſalzen, geformt oder in einen Steintopf gleichmäßig geknetet. Man bedeckt ſie mit ein wenig Waſſer, oder man legt ein mit Salz beſtreutes feuchtes Tüchelchen darauf. Gute Butter darf nicht ſtreifig ſein; ſie muß geſchmeidig und fett, von gutem Geruch und nußartigem Geſchmack ſein. Die Butter iſt vielen Fälſchungen ausgeſetzt; namentlich werden Kunſtbutter (Margarine), Rindertalg, Kartoffelmehl und Waſſer eingeknetet.

Butter muß man wie Milch aufbewahren. Stark gewordene Butter kann man behandeln wie Schmelzbutter: man ſetzt ſie in einem eiſernen Topfe auf ein ſchwaches Feuer und brät ſie aus. Man gießt ſie dann vom Bodenſatz ab und kann ſie ſo noch zum Kochen und Backen gebrauchen.

Als Erſatz für Tafelbutter dient gute Margarine, zum Kochen und Braten das Palmin. Margarine wird aus Rindertalg und Milch hergeſtellt und enthält keine geſundheitsſchädigenden Beſtandteile.

Käſe Es gibt Fett- und Magerkäſe. Der erſtere wird aus Vollmilch oft mit Rahmzuſatz bereitet, letzterer aus abgerahmter ſaurer Milch, indem man durch Warm-

stellen und nachheriges Auspressen die Molke entfernt, den Käse salzt, trocknet, verarbeitet und in Töpfen reifen läßt. Zu den Magerkäsen gehört der sogenannte Handkäse, der Harzer, Mainzer und grüne Käse. Fettkäse sind: Holländer, Schweizer, Edamer, Rahmkäse, Limburger Käse. Der Käse ist sehr nahrhaft und auch nicht schwer verdaulich, vorausgesetzt, daß er gut gekaut oder zerrieben genossen wird. Die Rinde muß man abschneiden, sie ist unappetitlich und ungesund.

Der weiche Käse oder Quark ist ein vorzügliches und billiges Nahrungsmittel. Er ist leicht aus der sauren Milch durch Entfernung der Molke herzustellen. Man würzt ihn mit Salz und Pfeffer und setzt ihm wohl auch Milch oder Rahm zu. Er dient ferner zur Bereitung von Suppen und Backwerk.

Käse darf nicht in Metallgeschirren aufbewahrt werden. Größere Vorräte schlägt man in ein mit Bier oder Wein angefeuchtetes Tuch und bewahrt sie an einem kühlen Ort auf.

Die Eier In der Küche finden am häufigsten Hühnereier, seltener Enten- und Gänseeier Verwendung. Ein Hühnerei wiegt durchschnittlich 50 g und enthält außer Wasser und Salzen nur 6 g Eiweiß und 7 g Fett; sein Nährwert wird meistens überschätzt. Eier werden roh, weich- oder hart gekocht und gebacken gegessen; am wertvollsten sind sie als Beigabe zu unsern Speisen.

Frische Eier sind, gegen das Licht gehalten, klar und durchscheinend; in Salzwasser (60 g auf 1 l) sinken sie unter; je höher sie steigen, desto älter sind sie; schlechte Eier schwimmen obenauf. Frische Eier schwappen auch nicht. Man kaufe keine beschmutzten Eier, weil durch die poröse Schale Schmutz und öfters Ansteckungsstoffe ins Innere dringen und die Eier deshalb leichter faulen.

Zum Aufbewahren für den Winter legt man die vorher gut gereinigten Eier Ende August entweder in Kalkwasser, Kleie, Häcksel oder in Wasserglas ein. Man kann auch die Schale mit Öl oder Fett bestreichen. Man muß

sie sofort nach dem Einlegen an einen kühlen Ort stellen und öfters wenden, damit der Dotter sich nicht an die Schale festsetzt. In großen Städten ist das Einlegen überflüssig, da man die Eier täglich frisch im Laden kaufen kann.

Die Kartoffeln Sie stammen aus Amerika und wurden 1580 von Franz Drake aus England gebracht. Im 17. Jahrhundert kamen sie nach Deutschland, wurden aber erst im 18. Jahrhundert unter Friedrich II. in Preußen allgemein eingeführt.

Sie gedeihen auch in magerm Sandboden. Weil billig und wohlschmeckend, sind sie in den meisten Ländern Europas als Nahrungsmittel sehr geschätzt. Dazu kommt, daß sie auf die mannigfachste Weise zubereitet werden können. Bedenkt man ferner, daß aus Kartoffeln Stärke, Zucker, Sago und Spiritus fabriziert wird, so wird man begreifen, warum sie in großen Mengen angebaut werden. Ihren Hauptnährwert bildet das Stärkemehl, 20 Prozent; sie enthalten nur 2 Prozent Eiweiß und sollen daher in Verbindung mit eiweiß- und fetthaltigen Nahrungsmitteln genossen werden. Weil das Stärkemehl von Eiweiß umgeben ist, müssen die Kartoffeln mit kaltem Wasser aufgesetzt werden, damit das Eiweiß gelöst und das Stärkemehl aufquellen kann.

Gute Kartoffeln sollen mehlig, nicht seifenartig, im Schnitt nicht fleckig noch schwammig, sondern fest und einfarbig sein. Nicht alle Kartoffeln eignen sich gleich gut zur Ernährung. Daher soll man sie probieren, ehe man den Bedarf für den Winter einkauft.

Man schüttet sie im Keller auf Haufen in einen Bretterverschlag, sie sollen aber nicht unmittelbar mit dem Boden oder der äußern Kellermauer in Berührung kommen; kleinere Vorräte bewahrt man in Kisten auf. Bei starkem Frost bedecke man sie. Durch Gefrieren verwandelt sich das Stärkemehl in Zucker, die Kartoffeln werden süß, ungenießbar und faulen. Wenig gefrorene

Kartoffeln werden durch Einlegen in kaltes Waſſer wieder genießbar, man muß ſie aber dann ſofort gebrauchen.

Da die Kartoffeln zu den Nachtſchattengewächſen gehören, enthalten die Keime ein ſchwaches Gift; dieſe ſollen daher beim Schälen ſorgfältig entfernt und gut ausgeſtochen werden. Zu ſtarkes Keimen wird durch Aufſtreuen von Kohlenſtaub und mehrmaliges Umlegen verhindert.

Das Gemüſe enthält bis 90 Prozent Waſſer, ſodann Eiweiß, Stärke und Nährſalze; es bringt die nötige Abwechſlung in unſerer Koſt und befördert die Verdauung. Man teilt die Gemüſe ein in: 1. Wurzelgemüſe, 2. Kohlarten, 3. Spinat, 4. Sproſſen, 5. Hülſenfrüchte, unreife und reife, 6. Salate, 7. Gewürzpflanzen, 8. Gemüſefrüchte.

1. Kohlrabi, weiße und rote Rüben, Möhren und Schwarzwurzeln gehören zum Wurzelgemüſe. Dieſe müſſen alle vor dem Schälen tüchtig gewaſchen und nachher nach ihrer Art zurecht geſchnitten werden. Man darf dieſes Gemüſe niemals längere Zeit ins Waſſer legen, weil ihm ſonſt die Nährſtoffe entzogen würden; auch iſt es beſſer, es erſt kurz vor dem Kochen zu putzen, nur Kohlrabi und Rüben darf man vorher ſchälen. Kohlrabi ſind gewöhnlich am zarteſten, wenn ſie von mittlerer Dicke ſind, die blauen ſind vorzuziehen. Weiße Rüben dürfen nicht zu dick ſein; ſie müſſen eine feine glatte Schale haben, ſüß und ſaftig ſein; bittere und filzige taugen nicht; man ißt die Rüben friſch bis Weihnachten; eingemacht können ſie den ganzen Winter überdauern. Rote Rüben ſind eine Abart der Runkelrüben; ſie müſſen eine tiefe rote Farbe haben; man ißt ſie nur eingemacht. Von den Möhren ſind im Sommer und Herbſt die roten vorzuziehen, im Winter die gelben. Schwarzwurzeln gehören zu den zweijährigen Pflanzen; im erſten Jahre ſind ſie zwar nicht ſehr dick, aber am zarteſten. Man ißt ſie im Herbſt oder Winter. Radieschen ſind eine angenehme Würze zum Butterbrot. Der ſchwarze

Rettig ist rübenartig, außen schwarz und wird in Scheiben geschnitten mit Salz zum Butterbrot gegessen. Die daumendicken Wurzeln des Meerrettigs dienen geschält oder gerieben, gekocht oder ungekocht als Beilage zum Fleisch, auch als Würze zu Gurken und Zwiebeln.

2. Der Kohl. Es gibt Kopf-, Blätter- und Blumenkohl. Zum Kopfkohl gehört der Weiß- und Rotkohl, der Wirsing oder Savoyerkohl. Die Köpfe sind am besten, wenn sie mittelgroß und fest sind und die Blätter feine Rippen haben. Die Rippen und Stengel bestehen aus Holzfaser, die nur, wenn sie noch ganz zart sind, verdaut werden können, daher entferne man beim Vorrichten die groben Rippen.

Der Rotkohl muß frischrot aussehen, der Kopf schwer sein; der blaßrote hat einen faden, der dunkelrote einen herben Geschmack. Ist der Strunk nicht mehr frisch, so ist der Kohl gewöhnlich innen faul. Von Wirsing sind mittelgroße Köpfe vorzuziehen, deren Blätter runzlig sind. Der gelbe ist gut zum sofortigen Gebrauch, der grüne zum Aufbewahren für den Winter. Der Blumenkohl trägt am Strunk blütenartige Sprossen; er gedeiht sehr gut in den Marschen von Holland. Die Blume muß fest geschlossen, frisch und weiß sein. Der Winter- oder Krauskohl schmeckt am besten, wenn er leicht gefroren war, weil durch den Frost ein Teil seines Stärkemehls in Zucker umgebildet und so der bittere Geschmack etwas verdeckt wird; starken Frost kann er jedoch nicht vertragen; die weichen Stengel kann man auch gebrauchen; mittelgroße Arten sind vorzuziehen. Der Butterkohl hat eine blaßgrüne Farbe und glattere Blätter; er wird im Sommer und Herbst gebraucht.

3. Der Spinat ziert unsere Tafel fast das ganze Jahr hindurch; abgeschnitten schlägt er wieder aus. Der erste Schnitt liefert das beste Gemüse. Die blaßgrüne Melde ist ein Ersatz für Spinat, aber nicht so wohlschmeckend. Mangold (römischer Kohl) wird abgeblättert;

sowohl aus den Blättern, als auch aus den weichen Stengeln wird Gemüse bereitet. Sauerampfer wird hauptsächlich zu Suppen, manchmal auch als Gemüse gebraucht. Alle Spinatpflanzen sind eisenhaltig. Ein vorzüglicher Ersatz für Spinat ist die eiweißhaltige Brennessel

4. Sprossen. Der Rosenkohl treibt in den Blattwinkeln kleine, oft nußgroße Kohlköpfchen, Sprossen. Der Sprossen- oder Rosenkohl wird im Winter gegessen. Den Spargel ißt man bis Ende Juni. Er muß weiß, dick und zart und darf nicht holzig sein; das Köpfchen ist das beste. Das Spargelwasser wird wegen seines anregenden Duftes und Geschmacks zur Suppenbereitung verwandt und wirkt anregend auf die Nieren.

5. Grüne Hülsenfrüchte enthalten zwar viel Wasser, sind aber wegen ihres Wohlgeschmacks sehr empfehlenswert. Erbsen, Bohnen, Groß- und Dickebohnen ißt man frisch und getrocknet, Linsen nur getrocknet; von den Zuckererbsen und -bohnen ißt man auch die Hülsen. Die besten Bohnen zum Frischessen und Einmachen sind die Speckbohnen; die kleine Prinzeß- und Salatbohne wird als Gemüse und frisch und eingemacht als Salat verwandt.

Getrocknete Hülsenfrüchte haben großen Nährwert und können das Fleisch ersetzen; doch müssen die Nährstoffe durch genügend langes Kochen gelöst und das Gericht gut gefettet werden. Sie sind am besten, wenn sie diesjährig und gleichmäßig von Korn sind. Sie müssen mit weichem oder weichgemachtem Wasser gekocht werden.

6. Die Salate sind sehr wasserhaltig, enthalten aber wichtige Mineralstoffe; ihr Genuß erfrischt. Der Kopfsalat ist der feinste. Die Köpfe müssen fest geschlossen und die Blätter weich sein. Im Frühjahr werden die jungen Salatpflanzen als Pflücksalat gegessen, im Herbst und Winter hat man Endiviensalat mit krausen und glatten Blättern und Feldsalat. In einigen Gegenden macht man auch Salat aus Kresse und aus den zarten Blättern des Wegewarts sowie des Löwenzahns.

7. Gewürzpflanzen, Sellerie, Porree (Lauch), Petersilie dienen als Würze zu Suppen, letztere auch zu andern Speisen; aus Sellerieknolle bereitet man einen wohlschmeckenden Salat. Der Breitlauch (Porree) ist am besten, wenn er dick und weiß ist. Es gibt glatte und krause Petersilie. Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt, muß ihr Saft angenehm duften. Man hüte sich vor der ähnlichen sehr giftigen Hundspetersilie (Schierling).

Zwiebeln. Es gibt viele Zwiebelsorten, länglich runde, platte, rote, gelbe und weiße. Große Zwiebeln sind grobschaliger und stärker von Geschmack als kleine; die weißen sind die feinsten, die roten am haltbarsten. Alle Zwiebeln müssen an einem luftigen Ort aufbewahrt werden, am besten hängend in einem Netz oder zu Kränzen geflochten. Die Scharlotte ist fein von Geschmack und haltbar. Der Knoblauch riecht und schmeckt scharf; er findet selten Verwendung und auch dann nur in ganz kleinen Gaben. Kleine Zwiebeln sowie Perlzwiebeln dienen zum Einmachen; sie sollen von fast gleicher Dicke sein. Der Schnittlauch dient als Würze zu Salaten und auch zu andern Speisen. Er kann auch in einem Blumentopf gezogen werden.

8. Gemüsefrüchte: Gurke, Kürbis, Melone, Tomate.

Die Gurke kommt in vielen Arten vor. Sie muß eine fleckenlose grüne Schale haben, frisch und spröde sein und darf nicht bitter schmecken. Sie wird frisch als Salat und mit Salz, Essig oder Zucker eingemacht gegessen. Auch die reifen gelben Früchte werden eingemacht. Der frischen Gurke darf nicht durch Einsetzen in Salz der Saft entzogen werden; sonst ist sie schwerer verdaulich.

Der Kürbis findet meist als reife Frucht zum Einmachen Verwendung, in einigen Gegenden auch zu Suppen und Brei. Die dem Kürbis ähnliche Melone wird in südlichen Gegenden im Freiem, bei uns in Treibhäusern gezogen. Ihr saftiges, wohlschmeckendes Fleisch wird roh mit Zucker und eingemacht gegessen.

Die Tomate läßt sich sehr leicht im Garten an sonnigen Plätzen ziehen. An niedriger Staude wachsen viele rote Früchte von der Größe eines kleinen Apfels, die eine angenehme Würze zu Suppen und Saucen geben.

Rhabarber. In neuerer Zeit wird der Rhabarber viel angepflanzt. Aus seinen Blättern bereitet man Gemüse, aus den Stengeln Kompott; die Wurzeln enthalten ein Arzneimittel.

9. Aufbewahrung der Gemüse. Wenn man keinen Garten hat, so ist es nicht ratsam, große Vorräte von Gemüse einzulegen. Wurzelgemüse bewahrt man am besten im Keller in Sand auf, Möhren und Rüben legt man im Keller auf Haufen. Winterkohl bleibt im Freien stehen. Die Suppenkräuter macht man aus und schlägt sie im Keller in Sand ein. Größere Vorräte von Wirsing und Kappus werden in Gruben, mit Laub oder Stroh bedeckt, aufbewahrt. Endiviensalat setzt man, wenn er völlig trocken ist, auf dem Boden des Kellers, am besten in Sand, dicht nebeneinander.

Das Obst ist saftreich; es enthält wenig Nährstoffe, aber viele in Wasser gelöste Salze und wichtige Säuren; reif ist es wohlschmeckend, erfrischend, regt die Verdauung an und vermindert das Verlangen nach Alkohol.

1. Kernobst: Apfel, Birne, Quitte, Zitrone, Apfelsine.

Die Äpfel sind das nützlichste Obst wegen ihrer mannigfachen Verwendbarkeit und ihrer Haltbarkeit. Sie werden roh gegessen, gekocht als Kompott, getrocknet und zu Gelee verarbeitet. Aus ihrem Safte wird Apfelessig und Apfelwein bereitet. Unter den vielen Apfelsorten sind die saftreichen Arten vorzuziehen. Zur Aufbewahrung für den Winter müssen die Äpfel an einem trocknen Tage gepflückt und, vorsichtig in den Korb gelegt, nach Hause getragen werden. Man bewahrt sie am besten in einem luftigen, trocknen Keller auf einem Lattengestelle auf, mit der Stielseite nach oben. Sie müssen öfter nachgesehen und die angefaulten und fleckigen entfernt werden. **Faules und schimmliges Obst ist gesundheitsschädlich.**

Die Birnen ſind meiſtens nicht ſo haltbar; ſie werden friſch gegeſſen, wie Äpfel aufbewahrt, gekocht, eingemacht und getrocknet.

Die goldgelbe Quitte hat eine flaumige Schale. Man bereitet Kompott und ein ſehr feines Gelee daraus.

Die Zitrone wächſt in Italien, Spanien und Südfrankreich. Sie wird unreif gepflückt, in Papier gewickelt, in Kiſten verpackt verſandt; ſie reift nach. Schale und Saft dienen als Würze zu vielen Speiſen und Getränken, aus den Schalen gewinnt man Zitronenöl. Zitronenſaft erſetzt in der Krankenkoſt den Eſſig. Die dickſchalige Frucht des Zitronenbaums, die der Zitrone an Geſchmack ähnelt, kommt in Zucker eingemacht als Zitronat in den Handel und wird bei Backwerk verwandt.

Die Apfelſine (Orange) erhalten wir aus denſelben Ländern und in derſelben Verpackung. Ihr Saft ſchmeckt angenehm, mit der Schale würzt man einige Speiſen. Glatte dünnſchalige Früchte ſind die beſten.

Unter den Südfrüchten gewinnen Bananen, Feigen und Datteln eine wachſende Bedeutung.

2. Das Steinobſt: Kirſche, Pflaume, Aprikoſe, Pfirſich. Kirſche und Pflaume ſind für die Küche am wertvollſten, beſonders die längliche Pflaume oder Zwetſche. Sie wird friſch gegeſſen, ganz oder zu Mus gekocht eingemacht; gedörrt findet ſie Verwendung als Beikoſt zu vielen Speiſen und zu Backwerk.

Die ſüße Kirſche wird meiſt friſch gegeſſen, die Sauerkirſche eingemacht; auch wird Saft daraus bereitet.

Aprikoſe und Pfirſich halten ſich lange. Sie werden als Tafelobſt friſch und in Zucker eingemacht verwendet. Große Früchte ſind ſaftiger und wohlſchmeckender.

3. Beerenobſt. Viele Beeren wachſen wild, und auch der Arme kann ſie ſammeln und findet lohnende Arbeit.

Die Erdbeere. Die Samenkörner liegen auf der Oberfläche des Fleiſches. Die kleine Walderdbeere iſt die würzigſte und ſüßeſte. Die Gartenerdbeere gedeiht

nur an sonnigen Plätzen. Sie ist großfrüchtig und schmeckt säuerlich; sie reift im Juni und Juli, die Monatserdbeere bis zum Winter. Man macht sie ein und bereitet Saft daraus. Die Erdbeeren sind erfrischend; zuweilen können sie Nesselfieber verursachen.

Die Himbeeren wachsen an den einjährigen Ruten des Strauches; sie reifen im Juli; man bereitet Gelee und Saft daraus. Die Brombeere wächst meistens wild. Ihre Früchte werden ganz oder ausgepreßt mit Zucker zu Marmelade und Saft eingekocht; die Johannistraube wird ebenso verwandt. Aus den unreifen und reifen Stachelbeeren bereitet man Kompott, auch macht man sie ein. Aus Johannis- und Stachelbeeren wird auch Wein bereitet. Auch aus den reifen Holunderbeeren kann man Mus und Saft herstellen, der als kühlendes Getränk für Fieberkranke zu empfehlen ist. Die Wald- oder Heidelbeere wird frisch, gekocht und eingemacht genossen. Sie findet auch Verwendung zu Suppen und Kuchen. Die Preißelbeere wird meist eingemacht, doch dient sie auch als Kompott.

Die Hagebutte, die Frucht der wilden Rose, wird entkernt mit Zucker und Wasser zu Marmelade eingekocht; sie soll, wie auch der vanilleartig schmeckende Tee aus den Kernen, ein gutes Mittel gegen Nierenbeschwerden sein.

Alle diese Beeren übertrifft die Weintraube an Wohlgeschmack. Sie wird frisch gegessen und zu Wein gekeltert. Aus sehr sauren und unreifen Früchten kann man Essig bereiten. Ihre Hauptverwendung finden die Trauben bei der Weinbereitung. — Rosinen, Korinthen.

Die Wallnuß und die Haselnuß verdienen wegen ihres angenehmen Geschmacks und hohen Nährwerts, namentlich wegen ihres Gehalts an fetten Ölen, große Beachtung. Auch die Kastanie gilt mit Recht als sehr nahrhaft.

Speisezusätze Der Zucker wird heute meistens aus dem Safte der Zuckerrüben bereitet; früher wurde er nur aus den Stengeln des Zuckerrohrs, dessen

Heimat West- und Ostindien ist, gewonnen. Der Zucker ist ein wertvoller Nährstoff. Er dient bei der Zubereitung vieler Speisen. Kindern ist er ein Bedürfnis. Aufgelöster Zucker erfrischt und ist bei Ermüdung der beste Ersatz für Alkohol. Häufiger Zuckergenuß verdirbt die Zähne; das Naschen vor den Mahlzeiten vermindert auch den Appetit.

Der Honig enthält außer Zucker noch Ameisensäure, die ihm den Duft gibt und den Wohlgeschmack erhöht. Er findet Verwendung in allerlei Backwerk, namentlich in Lebkuchen und Printen. Er wird häufig mit Zucker, Mehl, Gips, Kreide usw. verfälscht. — Honigarten.

Der Essig wurde früher aus Obst bereitet, auch aus den Rückständen bei der Weinbereitung, aus Bier und Branntwein hergestellt. Jetzt wird er fast ausschließlich aus Essigessenz, die aus Alkohol gewonnen wird, fabriziert. Essigessenz, die wie Gift wirkt, soll Kindern nicht erreichbar sein. Der beste Essig heißt heute Weinessig, obwohl er nur zum kleinsten Teil aus Wein bereitet wird. Guter Essig muß blaßgelb und durchsichtig sein, verfälschter hinterläßt einen Niederschlag in der Flasche. Er dient als Würze und zur Erhaltung vieler Speisen; darum gebraucht man ihn beim Einmachen. Er regt die Verdauungsorgane an. Zu saure Speisen sind jedoch schädlich.

Die Gewürze haben keinen Nährwert; sie erhöhen nur den Wohlgeschmack der Speisen und regen die Verdauung an. Durch zu stark gewürzte Speisen werden jedoch die Nerven und Nieren überreizt und der Wohlgeschmack der Speisen beeinträchtigt.

1. Das Kochsalz bildet die vorzüglichste Würze unserer Speisen, befördert die Verdaulichkeit und dient zur Erhaltung vieler Nahrungsmittel; Fleisch, Fisch, Gemüse salzt man ein, um sie längere Zeit aufzubewahren. Es wird teils aus der Erde im Bergbau geholt und dann Steinsalz genannt, teils aus den Salzquellen oder aus Meerwasser gewonnen; für den Gebrauch ist die Gewinnungsart gleichgültig. Ungereinigtes, aus Meerwasser

gewonnenes Salz wird Viehsalz genannt; es dient als Zusatz zum Viehfutter und zur Bereitung von heilkräftigen Salzbädern. Gutes Salz ist weiß, trocken und durchsichtig. Es muß an einem trocknen Ort in einem Glas- oder Steingefäß aufbewahrt werden, nicht in Gefäßen von Metall.

2. Einheimische Gewürze. Aus dem entölten, gemahlenen Samen der Senfpflanze wird der Speisesenf bereitet. Die Senfkörner legt man an eingemachte Gurken, Heringe usw. Die Körner des Kümmels werden vielfach als Würze dem Weißkohl, dem Käse und den Brötchen zugesetzt. Die Lorbeerblätter werden sehr sparsam verwandt beim Einmachen der Gurken und beim Marinieren der Heringe sowie bei der Zubereitung saurer Saucen. Der Fenchel wird als Tee für kleine Kinder verwandt. Anissamen gebraucht man in süßem Backwerk. Dill und Estragonblätter legt man an eingemachte Gurken; mit Bohnen- oder Pfefferkraut würzt man dicke Bohnen. Wacholderbeeren benutzt man beim Einmachen des Sauerkrauts. Bittere Mandeln dürfen beim Würzen nur in ganz geringen Mengen verwandt werden; denn sie sind schädlich wegen ihres Gehalts an Blausäure, einem starken Gifte. Süße Mandeln sind sehr nahrhaft, aber nicht leicht verdaulich. Die Rosinen und Korinthen sind getrocknete Weinbeeren.

3. Ausländische Gewürze. Der Pfeffer. Die Pfefferkörner sind die Beeren des Pfefferstrauchs; schwarzen Pfeffer gewinnt man aus den unreifen, weißen aus den reifen Beeren; gemahlener Pfeffer ist oft verfälscht. Nelken sind die getrockneten Blüten des Gewürznelkenbaums; sie sollen nur sparsam verwandt werden; man bricht die abfärbenden Köpfchen aus. Muskatnuß. Die Muskatnüsse müssen schwer und frei von Wurmstichen sein; Muskatblüte ist die fleischige Hülle der Muskatnuß. Den Zimt gewinnt man aus der Rinde des Zimtbaums. Die Röhrchen müssen feinschalig, bräunlich gelb, von angenehmem Geruch sein, dickschalige sind gefälscht. Muskat-

blüte, Nelken und Zimt kommen auch gemahlen in den Handel. Vanille sind die getrockneten Samenschoten des Vanillestrauchs. Sie wird als Würze süßen Speisen zugefügt.

Vanillezucker ist Staubzucker, der mit einer gespaltenen Vanilleschote im Mörser gerieben wird, um ihm den Vanillegeschmack zu geben. Für den Haushalt empfiehlt es sich, etwas Vanille mit Staubzucker in einem Stein- oder Porzellantopf aufzubewahren. Vanillin ist ein Kunstprodukt, das aus den jungen Sprossen der Nadelhölzer gewonnen wird und als billiger, aber ausreichender, stets unschädlicher Ersatz für Vanille anzusehen ist.

Es kommen auch Gewürzmischungen teils trocken, teils flüssig in den Handel. Die trocknen Gewürzmischungen sind alle zu teuer und selten unverfälscht. Dazu kommt, daß sie durch zu lange Aufbewahrung den Duft verloren haben. Unter den flüssigen Mischungen nimmt die Maggiwürze als Zusatz zu Suppen und Saucen einen hervorragenden Rang ein. Die englischen Würzen, die namentlich als Zusatz zu Saucen Verwendung finden, sind sehr scharf, ihr Preis auch hoch. Neuerdings werden englische Saucen auch in einigen Senffabriken Deutschlands hergestellt.

Die Getränke

Der Kaffee. Die Heimat des Kaffeebaums ist Abessinien. Er wird fast in allen Kolonien mit Erfolg angebaut. Er trägt kirschartige Beeren, in deren Fleisch die Bohnen paarig eingebettet liegen. Nach der Ernte werden die Bohnen durch Zerquetschen der Beeren vom Fleische befreit, gewaschen, getrocknet und versandt. Sie müssen vor dem Gebrauch hellbraun geröstet werden. Minderwertige Bohnen werden häufig beim Rösten mit Zucker glasiert. Die gebrannten Bohnen bewahrt man an einem trocknen Ort in luftdicht verschlossener Büchse auf. Man kaufe nur kleine Mengen; durch längeres Liegen verlieren gebrannte Bohnen den Wohlgeschmack. Erst kurz vor dem Aufschütten mahle man den Kaffee fein.

Der Kaffee enthält ein Gift, das Kaffein, das oft sehr

anregend, manchmal auch nachteilig auf die Nerven und Verdauungsorgane wirkt. Starker Kaffee ist ungesund. Ein guter Ersatz ist der Malzkaffee, der aus gebranntem Malz (gekeimter Gerste) bereitet wird. Das fein gemahlene Malz wird mit kaltem Wasser aufgesetzt und 10 bis 15 Minuten gekocht. Andere Ersatzmittel sind Eichelkaffee und Zichorie. Der Kaffee, namentlich in gemahlenem Zustand, ist sehr vielen Verfälschungen ausgesetzt.

Der Tee wird aus den Blättern des Teestrauchs bereitet, dessen Heimat China und Japan ist. Man unterscheidet grünen und schwarzen Tee; der grüne Tee wird sofort nach der Ernte getrocknet und auf heißen Blechen geröstet; der schwarze wird gewonnen, indem man die Blätter eine Zeitlang, in Haufen aufgeschüttet, gären läßt, dann trocknet und röstet. Der Tee wirkt wegen seines Gehalts an Tein ähnlich wie Kaffee. Man bewahrt ihn in gut verschlossenen Büchsen auf. Der Tee wird nicht gekocht; er wird angesetzt und aufgegossen.

Auch der Tee ist sehr oft gefälscht, ja es ist zu fürchten, daß ungebrauchter und ungefälschter Tee selten den Weg zu uns findet. Guten Ersatz liefern die getrockneten Blätter der Erdbeere, Brombeere, der wilden Rose und die Kerne der Hagebutte. Tee zu Heilzwecken bereitet man aus Kamille, Pfefferminze, Wegerich, Lindenblüte, Hagebutten, Holunderblüte, Wacholderspitzen und -beeren.

Der Kakao wird aus den Kakaobohnen gewonnen, die in den gurkenartigen Früchten des Kakaobaums sitzen. Die vom Fleische befreiten Bohnen werden auf Haufen geschüttet, zur Gärung gebracht, geröstet, geschält und gemahlen. Das stark entfettete Mehl ist das Kakaopulver. Das nicht entfettete Mehl wird mit Zucker und Gewürzen versetzt, in Formen gepreßt und kommt als Schokolade in den Handel. Kakao ist sehr nahrhaft; in 1 kg sind ungefähr 150 g Eiweiß, 500 g Fett, 300 g Stärke enthalten. Das bei der Bereitung des Kakaopulvers gewonnene Fett heißt Kakaobutter; sie wird in der

Apotheke verwandt, aber auch bessern Schokoladesorten zugesetzt. Kakao wird wie Kaffee aufbewahrt.

Dieses sehr geschätzte Nahrungsmittel ist vielen Verfälschungen ausgesetzt; Kakao wird besonders häufig durch Zusatz von Mehl, Stärke, Kreide, Gips, Schwerspat und gemahlenen Kakaoschalen gefälscht. Die häufigste Fälschung der Schokolade geschieht durch Zusatz von Mehl oder dadurch, daß man ihr die wertvolle Kakaobutter entzieht und durch Rindertalg oder Hammelfett ersetzt. Kakao sollte für Kinder, um den Nährwert des Getränkes zu erhöhen, mit Milch (auch Magermilch) zubereitet werden.

Alkohol ist ein Gift; er wirkt zerstörend auf Herz, Magen, Leber und Nieren. Er ist enthalten im Wein, Bier und Branntwein, Apfelwein und den ververschiedenen Beerenweinen. Der Wein ist alten und schwachen Personen, in kleinen Mengen gereicht, bisweilen ein gutes Anregungsmittel, vorausgesetzt, daß er nicht gefälscht ist. Die deutschen Weine sind stets den ausländischen vorzuziehen, weil diese oft durch Spirituszusatz gefälscht sind. Besonders schädlich sind die süßen Weine wegen ihres hohen Alkoholgehalts. Das unschuldigste dieser Getränke ist der mit Wasser verdünnte Apfelwein. Der Genuß der Beerenweine ist nicht zu empfehlen, weil sie sehr viel Alkohol enthalten. Branntwein und Likör sind fast stets schädlich. Der zunehmende Alkoholgenuß bedroht nicht bloß ernstlich die Gesundheit des ganzen Volkes, sondern er ist auch der Ruin des Volkswohlstandes. In Deutschland wird jährlich für etwa drei Milliarden Mark Alkohol getrunken! Welch eine entsetzliche Summe! Wie viele notwendige Nahrungsmittel bleiben dieser Ausgabe wegen ungenossen, wie viel Großstadtelend heftet sich an diese Ziffer! Welche Tränenströme armer Frauen und notleidender Kinder hat dieses abscheuliche Laster schon hervorgerufen! Die Gefängnisse, Zucht- und Irrenhäuser sind gefüllt mit Alkoholikern.

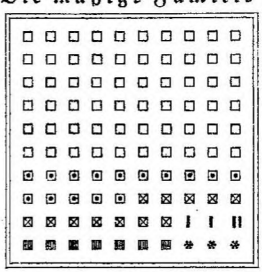
Merke: Wein, Bier und Branntwein sind nur Genuß-,

keine Nahrungsmittel. Sie löschen nie den Durst, sondern vermehren ihn. Für Kinder sind sie durchaus giftig. —

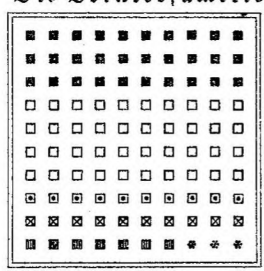
Regel: Lösche den Durst mit Wasser, Milch oder Buttermilch, Obst, Fruchtsäften. Genieße nie geistige Getränke; alle sind Gift.

Wie sehr der Alkoholgenuß die notwendigen Bedürfnisse der Familie unbefriedigt läßt, magst du aus den beiden folgenden Tabellen ersehen:

Die mäßige Familie



Die Trinkerfamilie



Man gebraucht in der mäßigen Familie			in der Trinkerfamilie	
für □ Nahrung	60	Prozent	40	Prozent
„ ▣ Kleidung	15	„	10	„
„ ▩ Wohnung	12	„	10	„
„ ■ Heizung und Licht	7	„	7	„
„ * Erziehung, Arzt, Arznei	3	„	3	„
„ I Erholung	2	„	—	„
„ II Versicherung, Steuer	1	„	—	„
„ ■ Alkohol	—		30	„

Eine gute, nahrhafte Hausmannskost und geordnete Haushaltung bewahren am besten vor der Alkoholpest; erfahrungsgemäß suchen schlecht ernährte Menschen Wärmeersatz im Alkohol und kommen zum Trunk. Manche empfehlen, Kaffee und Tee in starken Aufgüssen als Ersatzmittel zu trinken. Das ist falsch; das Kaffein und Tein sind ebenso schlimme Herzgifte als der Schnaps. Diese Getränke sind nur mit sehr viel Milch und Zucker zu dulden. Der beste Ersatz für Alkohol sind Milch, Malzkaffee und die heimischen Teearten, das beste Heilmittel von der Trunksucht gute Kost und gänzliche Enthaltsamkeit.

II. Die Zubereitung der Speisen

Die Küchengeräte Die Gebrauchsgegenstände der Küche sind hergestellt aus Eisen, Stahl, Blech, Emaille, Zink, Zinn, Nickel, Kupfer, Messing, Aluminium, Ton, Porzellan, Steingut, Stein und Holz.

Der eiserne Kochtopf ist der haltbarste, und das Kochen darin bringt am wenigsten Gefahren für die Gesundheit. Gewöhnliche eiserne Töpfe und Pfannen muß man auskochen. Man scheuert sie zuerst gut aus und kocht darin so lange Kartoffelschalen, bis diese nicht mehr blau werden, dann röstet man etwas Getreide darin, spült und scheuert sie; nun kann man sie gebrauchen. Die inoxidierten Eisentöpfe kann man gleich gebrauchen, allein sie sind teuer und nicht haltbar. Pfannen und Bratkessel von Eisen sind haltbarer als emaillierte, und man kann auch besser darin braten.

Geräte von Stahl, wie Messer und Gabeln, müssen stets blank gescheuert und trocken aufbewahrt werden, weil sie sonst rosten.

Blechgegenstände, wie Haarsiebe, Reiben, Maße usw. rosten ebenfalls leicht, sie müssen wöchentlich mit Sand und Sodawasser gescheuert, abgewaschen und abgetrocknet werden.

Emaillegeschirre: Kochtöpfe, Handsiebe, Milchkocher, einzelne Maße, Wasserkannen, Eimer, Wasserkessel, Suppen- und Schaumlöffel, Schüsseln lassen sich ähnlich reinigen. Durch jeden Stoß und Fall werden sie beschädigt; durch Anbrennen der Speisen lösen sich die Emailleteilchen ab, und diese sollen die Ursache vieler Darmkrankheiten sein.

Steintöpfe dienen als Einmachtöpfe für Fett, Butter, Gemüse, Fleisch, Obst oder zum Aufbewahren von Brot und übriggebliebenen Speisen. Ehe man in Steintöpfe heißes Fett oder Wasser gießt, muß man sie erwärmen, sonst zerspringen sie.

Holzgefäße: Rührlöffel, Salat- und Butterlöffel, Seifennäpfe, Fleischbrettchen müssen immer weiß gescheuert

sein. Einmachtonnen und Bütten sind aus Dauben zusammengesetzte Holzgefäße. Um das Auseinanderfallen zu verhüten, müssen sie stets feucht gehalten und im Keller aufbewahrt werden.

Drahtgeflechte als Untersätze für die Kochtöpfe sind empfehlenswert.

Die Spülbütten und manche Ablaufbretter sind von Zink oder mit Zink bekleidet, ebenso das Waschbrett; sie werden mit Sand und Sodawasser oder Seifenlauge gescheuert.

Früher hatte man in den Bürgerfamilien nur Löffel von Zinn, heute sind sie meistens aus gemischtem Metall hergestellt und inwendig mit einer Eiseneinlage versehen.

Kochtöpfe und Wasserkessel von Nickel sind sehr schön aber teuer; sie sind leicht mit Seifenlauge zu reinigen und und dann mit trocknem Tuche zu polieren.

Kupferne Waschkessel, Kochtöpfe, Pfannen müssen gut verzinnt sein; man darf niemals Speisen darin stehen lassen; wo sich das Zinn gelöst hat, entsteht nämlich leicht der giftige Grünspan. Kupfergeschirre werden inwendig wie Zinn gereinigt, außen mit Putzpomade oder Putzseife behandelt.

Geschirre aus Aluminium sind teuer, allein sie rosten nicht und sind mit Seifenlauge, ohne Soda, wie Nickel zu reinigen.

Glasierte Tongeschirre eignen sich am besten als Milchkocher, namentlich solche, die noch einen zweiten Boden aus Blech haben (Milchhütchen). In irdenen Geschirren sollen saure und salzige Speisen nicht längere Zeit stehen.

Echtes Porzellan, das, gegen das Licht gehalten, durchscheint, ist zwar etwas teurer; aber Teller, Schüsseln, Tassen und Kannen von echtem Porzellan bleiben viel länger schön und brauchbar als jene aus Steingut, das aus schwerer toniger Masse besteht, spröde ist und leicht zerbricht.

Vorbereitung zum Kochen Wenn man ohne Zeitverlust kochen will, so ist es nötig, daß man tags vorher überlegt, was man kochen will und welches Materials man bedarf, um die Einkäufe frühzeitig zu machen.

1. Man kaufe nur gute Waren, wenn sie auch etwas teurer sind; man reicht damit weiter, weil man sie ergiebiger ausnutzen kann. Kauft man z. B. gutes Muskelfleisch, so erhält man weniger Haut, Fasern und Wasser, hat aber fast noch einmal so viel Eiweiß. Gutes Mehl quillt beim Kochen viel mehr auf als geringes, das Backwerk geht besser in die Höhe und ist wohlschmeckender. Also nur aus gutem Material kann man gute Speisen bereiten.

2. Man kaufe die Ware nicht in zu kleiner Menge ein; dadurch entsteht ein Verlust an Zeit und Geld.

3. Man kaufe nur in zuverlässigen Geschäften, da man erwarten darf, dort unverfälschte, nicht zu alte Waren in guter Beschaffenheit zu erhalten.

4. Man zahle stets bar, weil man dann alles besser und billiger erhält.

Das Kochen Beginne mit dem Kochen rechtzeitig; deshalb mache dich mit der Kochzeit der verschiedenen Speisen bekannt. Vor dem Kochen muß genügendes Brennmaterial herbeigeholt werden. Beim Kochen herrsche die größte Reinlichkeit. Die Köchin sei selbst rein; rein seien Gesicht, Hände, Kleid und Schürze und die Haare wohl geordnet! In der Nähe des Spülsteins befinde sich ein Waschbecken, Seife und ein Handtuch, das nur zum Abtrocknen der Hände bestimmt ist — man kann diese Handtücher aus alten Schürzen usw. herrichten; neben dem Herde hängen Topflappen.

Auch die Geschirre müssen sauber sein, und vor allem muß das Kochmaterial rein in den Topf gebracht werden.

Alle Arbeiten müssen mit Sorgfalt und Umsicht ausgeführt werden. Man achte auf das Feuer. Man berechne die nötige Wassermenge. Im Sommer bedürfen die Gemüse, weil sie saftiger sind, weniger Wasser als im Winter. Bei Speisen, die längere Zeit kochen müssen, gibt man beim Aufsetzen Wasser für das Verdunsten zu. Je nach der Beschaffenheit und der Menge der Speisen nehme man auch die Zutaten. Frische Gemüse legt man

beim Abkochen in kochendes Wasser und kocht sie schnell ab; Blättergemüse erhalten eine Zugabe von Salz, damit sie ihre Farbe behalten und weniger ausgelaugt werden. Dörrgemüse und mehlhaltige Nahrungsmittel wäscht man, erstere setzt man am besten den Abend vorher in kaltes Wasser ein und bringt sie mit demselben Wasser aufs Feuer, letztere setzt man ebenfalls mit kaltem Wasser auf, vergesse aber nicht, zuweilen über den Boden des Topfes zu rühren, damit sie nicht anbrennen. Die Größe des Topfes muß der Menge und Art der Speisen entsprechen. Man sorge, daß man während des Kochens immer heißes Wasser habe zum Nachgießen an kochende Speisen und auch zum Spülen der gebrauchten Geschirre.

Das Reinigen der Kartoffeln, des Obstes und der Gemüse. Kartoffeln und Obst schält man recht fein, weil die wenigen Eiweißstoffe unmittelbar unter der Schale liegen sollen. Man legt das Geschälte sofort auf ganz kurze Zeit in frisches Wasser. Die Kartoffel müssen mehrmals gewaschen werden. Das Obst wasche man schnell ab und bringe es sofort aufs Feuer.

Wurzelgemüse wasche man, weil noch Erde anhaftet, vor dem Schälen und nachher noch einmal; aus den grünen Gemüsen entferne man die dicken Rippen. Winterkohl wird sehr klein geschnitten, Kappus geschabt, Spinat, Melde und Wirsing schneidet man gröber und wäscht sie schnell in einem großen Geschirr in reichlichem Wasser, weil oft Sand in den Blättern sitzt. Die Blätter des Kopfsalats werden in größere Stücke geteilt, die Büschel des Feldsalats von den Wurzeln befreit, Endivien sehr fein geschnitten. Das obere und untere Ende der Gurke schneidet man vor dem Schälen ab und entfernt während des Schälens alles Fleckige und Grüne.

Anbrennen. Mehlhaltige Speisen brennen sehr leicht an, besonders, wenn sie ziemlich dick eingekocht werden müssen. Dadurch verlieren sie den Wohlgeschmack, manchmal werden sie ganz unbrauchbar. Darum soll man durch

große Aufmerksamkeit das Anbrennen möglichst verhüten. Ist jedoch eine Speise angebrannt, so rühre man nicht darin, sondern nehme den Topf schnell vom Feuer und setze ihn in ein Gefäß mit kaltem Wasser; dadurch verschwindet der brenzlige Geruch sofort. Dann schütte man den Inhalt in einen reinen Topf und koche die Speise, jedoch unter beständigem Rühren, gar. Bei andern Speisen, die stark angebrannt sind, hüte man sich vor Zugabe von Wasser und Umrühren. Man schöpfe vielmehr die nicht angebrannten Teile der Speise vorsichtig in einen andern Topf, dessen Boden vorher mit etwas Fett oder Wasser bedeckt wurde.

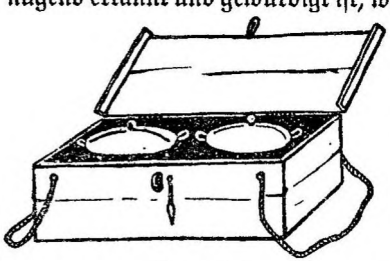
Der Herd Er besteht gewöhnlich aus einem Gestelle von Eisenblech, das lackiert oder emailliert ist; manchmal sind seine Wände auch mit Kacheln bekleidet oder der ganze Herd ist aus Gußeisen hergestellt. Er ruht auf vier Füßen; die Platte ist aus Schmiedeeisen; in ihr befinden sich mehrere Löcher, die mit einer runden Platte oder mit Ringen geschlossen sind. An der Vorderseite sind mehrere Türchen für die Feuerung, den Aschenraum und die Aschenschublade. Die Feuerung ist oft mit feuerfesten Steinen ausgemauert. In ihr liegt der Rost, dessen Stäbe weder zu weit, noch zu nahe nebeneinander liegen dürfen. Durch Öffnen oder Schließen des Türchens unter dem Rost wird das Feuer reguliert. Außerdem sind an der Vorderseite die Backofentür und darunter ein Türchen, durch das der Ruß aus dem Herd genommen wird. Die durch den Rost in den Feuerraum eingedrungene und dort erhitzte Luft wird auf bestimmten Wegen durch alle Räume des Herdes geleitet. Diese Wege heißen die Züge des Herdes. Durch bestimmte Klappenstellung kann die erhitzte Luft von einigen Teilen des Herdes, so vom Backofen abgehalten werden. Aschenraum, Rost, Feuerung, Züge und Kamin müssen so reingehalten werden, daß die Luft ungehindert ihren Weg nehmen kann. Will der Herd nicht brennen, weil

sogenannte falsche Luft darin ist, so steckt man ein brennendes Stück Papier in die Züge. Oben auf der Platte ist in den meisten Herden ein Wasserkessel von Messing oder Nickel; dieser muß stets gefüllt sein, wenn der Herd brennt. Rund um den Herd ist meist eine Metallstange.

In manchen Haushaltungen ist noch mit Recht der eiserne Kochofen mit Trommel im Gebrauch.

Der Zimmerofen Die Öfen, die ausschließlich zum Erwärmen der Wohnräume dienen, sind entweder Kachel- oder Eisenöfen. Erstere werden aufgebaut, außen mit Kacheln bekleidet und inwendig mit feuerfestem Ton ausgemauert. Es dauert längere Zeit, bis sie warm werden; dafür halten sie auch lange die Hitze. Im Westen Deutschlands sind vorzugsweise eiserne Öfen im Gebrauch: Säulenöfen, Mantelöfen und die verschiedenen Arten von Regulieröfen und Dauerbrennern. Am besten ist es, wenn der Ofen täglich angemacht wird.

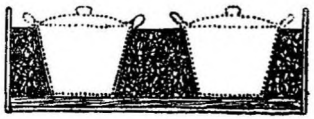
Die Kochkiste ist eine Wohlfahrtseinrichtung von größter Bedeutung, die leider noch immer nicht genügend erkannt und gewürdigt ist, weshalb sie hier beschrieben werden soll. Es handelt sich hier im wesentchen nicht um eine neue Entdeckung, sondern um das praktische Erfassen der Bedeutung von Kräften, die uns die Natur kostenlos darbietet.



Die Kochkiste

Die Kochkiste hat für jede Familie, namentlich aber für die Arbeiterfamilie, eine ganz besondere Bedeutung. Wie oft kann man beobachten, wie gerade eine nicht hinreichende oder mangelhaft zubereitete, die Wärme entbehrende Nahrung den Arbeiter mutlos zur Arbeit macht, wie er, wenn er

heimkommt, nicht ſeine Mahlzeit vorbereitet findet, weil die Frau ſelbſt müde von der Erwerbsarbeit nach Hauſe zurückkehrt und dann erſt den Ihrigen das Mittag- und Abendeſſen bereiten ſoll. In dieſen Fällen ſoll die Kochkiſte helfend eintreten.



Die Kochkiſte im Durchſchnitt gezeichnet

Zur Kochkiſte eignet ſich jede Kiſte, die aus ſtarken Brettern ohne Ritzen beſteht und einen gut ſchließenden Deckel beſitzt. Es empfiehlt ſich, den Deckel mit Lederriemen oder Scharnieren und Haken zu befeſtigen. Zur Füllung der Kiſte dient am beſten Holzwolle. Auf den Boden der Kiſte legt man zuerſt eine 4 bis 5 cm hohe Schicht Holzwolle, ſtellt dann die dazu beſtimmten Töpfe in die Kiſte, wobei man zwiſchen den einzelnen Töpfen ſowie zwiſchen Töpfen und Wänden einen 4 bis 5 cm breiten Zwiſchenraum läßt. Die Zwiſchenräume ſtopft man ſo dicht wie möglich mit dem Füllmaterial aus. Je ſorgfältiger dies geſchieht, je dichter alſo dieſe Schicht iſt, die um die Töpfe aufgebaut wird, deſto zweckmäßiger iſt die Kochkiſte. Die Kiſte muß ſo feſt mit Holzwolle ausgefüllt werden, daß die Töpfe bequem herausgenommen und wieder hereingeſtellt werden können, ohne daß die Füllung verſchoben wird. Die Töpfe bedeckt man zunächſt mit einem ganz ſaubern Tuch und dann mit einem Kiſſen, welches mit Holzwolle gefüllt iſt und den ganzen Raum zwiſchen den Töpfen und dem Deckel vollſtändig einnimmt.

Die Wirkung der Kochkiſte beruht einzig und allein auf der Kenntnis der ſchlechten Wärmeleitung mancher Körper. Die ſchlechten Wärmeleiter halten die Wärme zuſammen und geben ſie nur langſam ab. So hält die Holzwolle, die bekanntlich ein ſchlechter Wärmeleiter iſt, die Hitze für lange Stunden zurück.

Der Gebrauch der Kochkiſte iſt ſehr einfach. Die Speiſen werden in den in die Kochkiſte paſſenden Töpfen

zum Kochen gebracht und dann noch eine kurze Zeit durchgekocht.

Dies Kochen bezweckt die völlige Durchhitzung der Speiſen, weshalb flüſſige oder lockere Speiſen, z. B. Suppen, Reis u. dgl., kürzere, dagegen feſte, dicht aufeinander liegende Nahrungsmittel, wie Sauerkraut, Linſen u. dgl., eine halbe Stunde Vorkochzeit nötig haben. Zu beachten iſt, daß man ungefähr zehn Minuten vor dem Einſetzen der Gefäße in die Kiſte den Deckel nicht mehr abnehmen ſoll, damit der Dampf zuſammengehalten wird. Je gefüllter ein Topf und je größer die Maſſe iſt, um ſo beſſer hält die Hitze an.

Die vorgekochten Speiſen ſetzt man in die Kochkiſte, bedeckt ſie mit einem ſaubern Tuch und einem Kiſſen und verſchließt den Deckel. Die auf dieſe Weiſe in dem Keſſel zuſammengehaltene Hitze kann nicht entweichen, und ſie bewirkt das Garwerden der Speiſen. Nach 4 bis 5 Stunden kann man die Speiſen noch dampfend aus der Kochkiſte nehmen. Die Kiſte darf ſelbſtverſtändlich vor dem Herausnehmen der Speiſen nicht geöffnet werden. Andernfalls bedürfen die Speiſen eines nochmaligen Aufkochens.

Ein Mißlingen der Speiſen, ein Anbrennen oder Überkochen iſt in der Kochkiſte ganz unmöglich, wenn die Speiſen in richtiger Weiſe vorbereitet, genügend durchgekocht ſind und bei Herſtellung der Kochkiſte ſowie beim Einſetzen der Speiſen ſorgfältig verfahren wird.

Durch die Anwendung der Kochkiſte wird nicht nur viel Zeit, ſondern auch viel Mühe und Brennmaterial erſpart, weshalb ſie jeder Hausfrau nicht warm genug empfohlen werden kann.

Auf ähnliche Weiſe geſtaltet ſich das Kochen in einem Beutel, der rings mit Holzwolle ausgefüllt iſt. Auch in etwa ſieben große Zeitungen und eine Decke eingepackt, bleiben kochende Speiſen lange genug heiß und werden gar. Dem gleichen Zwecke dienen Selbſtkocher, Blechdoſen mit doppelter Wandung, deren Zwiſchenraum mit Kork oder einem andern ſchlechten Wärmeleiter ausgefüllt iſt; ſie ſind handlicher, aber auch teurer.

Brennmaterial Das am meiſten verwandte Brennmaterial ſind Steinkohlen. Dort, wo Braunkohle gefördert oder Torf geſtochen wird, ſind dieſe des Preiſes halber vorzuziehen. Gegenden mit ausgedehnten Waldungen liefern im Holz eine billige Heizkraft. In Städten verwendet man mit Vorteil Gas. Als Erſatz dienen der Petroleumofen, der Spiritus- und Benzinkocher. Das Brennmaterial kaufe man frühzeitig und lagere es trocken. Im Sommer ſind die Kohlenpreiſe ſtets niedriger, auch die Kohlen leichter. Koks und Anthrazitkohlen beſitzen zwar eine große Heizkraft, aber durch erſtern leiden Öfen und Herde ſehr, und letztere ſind zu teuer; ſie werden meiſt in Regulieröfen gebrannt. Auch das ausſchließliche Brennen von Braunkohlen-Briketts iſt ſehr koſtſpielig; vorteilhafte Verwendung finden ſie zum Anhalten des Feuers; man legt einige Briketts auf und überdeckt ſie mit Grießkohlen oder geſiebter Aſche. Als Hausbrand für Koch- und Zimmeröfen wird gemiſchter Brand, halb Fett-, halb Magerkohlen, empfohlen. Noch billiger ſtellen ſich Braunkohlen, falls die Fracht ſie nicht zu ſehr verteuert, oder Steinkohlen-Briketts, die mit feiner Kohle gedeckt werden.

Das Feueranzünden Zum Anmachen des Ofens ſammle man in einer Kiſte, die ganz trocken ſtehen muß, Reſte von Papier, Pappdeckel, Stroh, Holzſtücke, Holzwolle, Hobelſpäne, Drechſlerſpäne, Lohkuchen und getrocknete Kartoffelſchalen.

Man reinigt den Roſt und Feuerraum gründlich, legt Stroh oder Papier auf den Roſt, darauf trocknes kleines Holz, Späne oder Lohkuchen ſo loſe, daß die Luft leicht hindurch kann und die Flamme Angriffspunkte findet, und zuletzt Stückkohlen. Am beſten ſteckt man das Feuer mit Papier durch den Roſt an. Sind der Herd und ſeine Züge rein und das trockne Material zum Anzünden richtig aufeinander gelegt, ſo wird das Feuer brennen. Allerdings kann ein Kamin, der zu niedrig iſt, in den der Wind ſchlägt oder deſſen Fugen nicht genügend dicht ſind, der

fleißigen Köchin viel Verdruß bereiten. Kaminaufsätze beseitigen meistens das Übel. Die Röhre darf nicht mit einer Klappe verschlossen sein, weil sonst die höchst giftigen Kohlengase nicht entweichen können und so ihren Weg in das Zimmer nehmen; viele Menschen sind durch ausströmende Gase getötet worden.

Will das Feuer nicht brennen, so greifen törichte Leute bisweilen zur Petroleumkanne. Tausende haben dadurch schon auf schreckliche Weise ihr Leben eingebüßt.

Küchenmaße

20 g Butter	= 1	gestrichener	Eßlöffel voll
20 „ Mehl	= 1	„	„ „
35 „ Reis, Gerste	= 1	gehäufter	„
30 „ Grießmehl	= 1	„	„ „
20 „ Kristallzucker	= 1	gestrichener	„ „
20 „ Salz	= 1	„	„ „

1 Suppenteller mißt $^1/_4$ l
1 Weinglas hält $^1/_{10}$ l
1 Eßlöffel faßt $^1/_{50}$ l = 5 Teelöffel

Vorbemerkungen zu den Rezepten

In der Haushaltungsschule soll, obwohl viele Kinder zusammen unterrichtet werden, doch kein Großbetrieb herrschen. Vier Kinder sind daher stets zu einer Familie vereint; sie kochen für ihre Familie, verzehren ihr Mahl gemeinsam und führen auch später die nötigen Reinigungsarbeiten zusammen aus. Die Töpfe können daher in einer Größe beschafft werden, daß auch eine Kinderhand sie handhaben kann. Bei einer Familie aus vier Gliedern tritt auch eine öftere Abwechslung, Wiederholung und Übung der Arbeiten ein. Deshalb sind alle Kochrezepte für vier Kinder berechnet.

Die Speisen sind zu Speisefolgen in Mittag- und Abendessen zusammengestellt, obwohl öfters ein Gericht zur Sättigung genügte, weil das Büchlein auch über den Rahmen der Schule hinaus bis in die Familie hinein wirken und dort Sinn für abwechselnde Kost und schmackhafte Aufeinanderfolge der Speisen wecken soll. Darum sollen auch die Schülerinnen ermahnt werden, das in der Schule Gelernte zu Hause fleißig auszuüben.

Es ist offensichtlich, daß die Rezepte in ihrer Gesamtheit nur provinzielle Bedeutung haben. Auf zuzufügenden Blättern am Schlusse des Büchleins mögen die Kinder lokale Abweichungen und beliebte Rezepte notieren.

Bei den Kochrezepten ist der Durchschnittspreis angegeben. Die Lehrerin wird auf der Schultafel jedoch denjenigen Preis notieren, den sie für die Nahrungsmittel tatsächlich gezahlt hat.

Absichtlich ist die Berechnung des Nährwertes nicht beigefügt; es sollen ihn vielmehr die Kinder unter Benutzung der Springerschen Nahrungsmitteltabelle (Seite 8 und 9) selbst jedesmal berechnen, und zwar in der Zeit, die durch Vermeidung des Diktates gewonnen wird. In den meisten Haushaltungsschulen sind diese oder ähnliche Tabellen auch als Wandtafeln vorhanden.

Mit gutem Erfolg wird auch der Nährwertzeiger von Dr. Alfred Baur benutzt. Dieser zeigt an, wieviel Nährstoff die Nahrungsmittel enthalten, wieviel Wärme durch ihre Verdauung erzeugt wird, wie sich der Preis der Nahrungsmittel zu ihrem Nährwert verhält usw.

Besonders machen wir an dieser Stelle noch auf den im Anhang gebotenen Lehrplan und die Arbeitsordnung aufmerksam.

Kochrezepte

Gerstensuppe mit geräucherter Wurst Pf. 67

150 g Gerste, 2—3 l Wasser	10
40 g Fett, Suppengrün	7
1½ ℔ Kartoffeln, 1 Eßl. Salz	5
½ ℔ Wurst	45

Mittlere oder feine Gerste wäscht man und setzt sie mit kaltem Wasser auf; wenn sie kocht, fügt man das geputzte Suppengrün, Fett und Salz zu. In der letzten halben Stunde legt man einige geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln und die abgespülte Wurst hinein. Grobe Gerste muß 3, mittlere 2 und feine Gerste ½ bis 1 Stunde kochen.

Erbsensuppe mit Speck Pf. 69½

250 g Erbsen, 2—3 l Wass.	12 -
Suppengrün, 1½ ℔ Kart.	6½
40 g Fett, ½ Eßl. Salz	6 -
½ ℔ Speck	45 -

Die Erbsen werden am Abend vorher ausgelesen, sauber gewaschen und in kaltes Wasser mit einem erbsengroßen Stück Soda eingesetzt. Am andern Morgen setzt man sie mit demselben Wasser auf. Wenn sie eine Zeitlang kochen, fügt man das geputzte Suppengrün und die Kartoffeln hinzu, auch Selleriеblätter können hierbei Verwendung finden. Nun legt man den Speck und das Fett ein. Bisweilen fügt man kochendes Wasser zu. Erbsen müssen 2½ bis 3 Stunden kochen. Ungeschälte Erbsen schlägt man durch ein Sieb. Danach setzt man sie wieder auf.

Unter Dämpfen verſteht man einen Übergang vom Kochen zum Schmoren. Das Dämpfen geſchieht in einem geſchloſſenen Topf unter Zugabe von reichlicher Flüſſigkeit; weniger, als zum Kochen und mehr, als zum Braten nötig iſt. Das Schmoren geſchieht durch ſchnelles Bräunen in heißem Fett; iſt das Fleiſch braun, ſo gießt man ſo viel Flüſſigkeit hinzu, daß ſie bis zur Hälfte des Fleiſches ſteht und läßt es darin an der Seite des Herdes unter fleißigem Begießen ganz langſam durch und durch gar werden. Das Braten geſchieht ebenfalls durch ſchnelles Bräunen in heißem Fett; dann gießt man ſeitwärts nach und nach ſo viel kochendes Waſſer hinzu, daß der Braten nicht anbrennen kann und läßt ihn dann unter fleißigem Begießen mit der eignen Sauce an der Seite des Herdes gar werden.

Knochen, Knorpel, Sehnen und Häute kann man in einem beſondern Keſſel in kurzer Brühe mehrere Stunden kochen und ausziehen laſſen, ſiebt dieſe Brühe dann durch, läßt ſie erkalten, entfettet ſie und verwendet dieſes Fett zum Stoven von Gemüſe uſw., das Gelee zu Suppen.

Kleinere Zutaten, ſogenannten Beihau, kann man entweder in der Rindfleiſchſuppe auskochen oder an der Seite des Bratens anbraten und gelegentlich in der Suppe auskochen.

Als Kochfleiſch wählt man ein gut durchwachſenes Stück, das ſich zwar nicht in ganz glatte Stücke ſchneiden läßt, aber zart und ſaftig iſt. Die Knochen und kleinen Fleiſchſtückchen werden mit kaltem Waſſer aufgeſetzt, weil ſie ausziehen ſollen, d. h. alles Fett und Eiweiß ſoll ausgelaugt werden. Sofort wird Salz zugefügt; denn ein mäßiges Salzen ſoll die Fettauflöſung beſchleunigen. Erſt wenn das Waſſer kocht, wird das Fleiſch hineingelegt; nun ſchließen ſich die äußern Poren und verhindern, daß dem Fleiſche die Nährſtoffe entzogen werden; namentlich iſt Gefahr vorhanden, daß das wertvolle Eiweiß als trüber Schaum ausgeſtoßen wird. Wenn die Suppe nun zu kochen anfängt, ſchiebt man den Topf an die Herdſeite, damit das Fleiſch nur noch langſam ſiedet und ſo auch

zart und saftig bleibt. Der sich entwickelnde Duft, der appetitanregend wirkt und gerade bei Fleischbrühe eine hohe Bedeutung hat, darf nicht entweichen; es bleibe darum der Topf geschlossen. Da das Rinderfett beim Erkalten die Brühe unansehnlich macht, so muß man sie leicht entfettet auf den Tisch bringen. Sogenannte klare Fleischbrühe empfiehlt sich weniger; darum verbessere man ihr Aussehen und ihren Nährwert durch Einlagen: Sago, Reis usw. Das Rindfleisch wird geschnitten, mit wenig Salz bestreut und nach Belieben, mit dem oben abgeschöpften Fett begossen, aufgetischt.

Rindfleischsuppe. Die abgespülten Knochen und alle Abfälle vom Fleisch setze man mit kaltem Wasser auf, lasse sie langsam zum Kochen kommen und schäume sie ab. Sie können schon mehrere Stunden langsam auskochen. Dann lege man das Fleisch in die kochende Knochenbrühe, füge das nötige Salz zu und lasse die Suppe einige Minuten stark kochen. Dann schiebe man den Kessel an die Seite, damit die Suppe langsam weiter kocht. Um den Wohlgeschmack der Suppe zu erhöhen, tue man verschiedene Suppenkräuter daran, als Sellerie, Breitlauch, auch wohl eine feingeschnittene Zwiebel. Auch Blumenkohl (½ Std.) schmeckt gut in der Suppe. In der Fleischsuppe kocht man außerdem entweder etwas feine Gerste, Reis, Sago (1 Std.) oder die verschiedenen Teigwaren. Alle Zutaten müssen so vorbereitet sein, daß ein längeres Offenstehen des Kessels vermieden wird. Sollte die Suppe zu stark kochen, so darf man nicht den Deckel abnehmen, sondern man schiebt den Kessel noch weiter zurück. Ist man genötigt, der Suppe Wasser zuzugießen, so darf es nur kochendes sein.

Pflücksalat. Man verliest den Salat und entfernt die welken und faulen Blättchen. Dann wäscht man ihn mehrmals und läßt ihn auf einem Sieb abtropfen. In einer Schüssel rührt man eine feingeschnittene Zwiebel, Baumöl, Pfeffer und Salz zu einer Sauce, schüttet den

Salat kurz vor dem Essen hinein und mengt ihn leicht um. Zuletzt gießt man erst den Essig darüber.

Kartoffeln. Man schält die Kartoffeln ganz fein und schneidet alles Schlechte davon ab. Dann schneidet man sie je nach ihrer Größe durch und legt sie in frisches Wasser. Niemals dürfen die Kartoffeln trocken stehen, weil sie sonst eine schlechte Farbe bekommen. Wenn alle Kartoffeln geschält sind, werden sie mehrmals tüchtig gewaschen. Dann setzt man sie in einem nicht zu kleinen Kessel mit so viel kaltem Wasser auf, daß sie gut bedeckt sind, und fügt gleich 1 Eßlöffel Salz hinzu. Wenn sie sich mit der Gabel leicht durchstechen lassen, sind sie gar. Man schüttet das Wasser ab, bringt sie offen zum Feuer und läßt sie abdampfen, bis sie trocken sind. Den Topf mit dem etwas geöffneten Deckel schiebt man an die Seite. Durch langes Stehen verlieren die Kartoffeln ihr Ansehen und den Wohlgeschmack.

Statt der Sauce schöpft man, wenn die Suppe sehr fett ist, etwas Suppenfett über die Kartoffeln oder man läßt Fett und Butter schmelzen und gießt es darüber.

Weiße Bohnen mit Buttermilch Pf. 54 -

400 g weiße Bohnen	14 -
1 1/2 l Wasser	—
1 1/2 l Buttermilch	15 -
80 g Fett	11 -
2 Ü Kartoffeln	6 -
Salz, Pfeffer	1/2
30 g Butter	7 1/2

Die weißen Bohnen werden wie Erbsen vorbereitet, mit nicht zu vieler Brühe weich gekocht und die Kartoffeln, die kleingeschnitten sein müssen, zugefügt. Wenn sie gar sind, gießt man die Buttermilch nach und nach hinzu und zuletzt fügt man Salz, Pfeffer und etwas Butter zu.

Frische Erbsensuppe, Butterkohl, Kart. und fr. Bratwurst Pf. 94 3/4

500 g Erbsen, 1 1/2 l Wasser	14 -
40 g Fett	5 -
Suppengrün, Salz, Muskat	2 1/2
2 Eßl. Mehl	2
1/2 Ü Kart.	2

Die Erbsensuppe. Junge Erbsen setzt man mit kochendem Wasser auf, fügt Suppengrün und Fett zu und läßt sie garkochen. Knochen kann man in der Suppe auskochen lassen. Wenn sie gar ist, würzt

man mit Salz. Nach Belieben röſtet man ein in Würfel geſchnittenes Brötchen in etwas Fett braun und reicht es zur Suppe in einem beſondern Schüſſelchen. — Oder: Man läßt 1 Eßlöffel Mehl in 40 g Fett gelb werden; dann gießt man langſam etwas Waſſer zu und dämpft die jungen Erbſen darin. Nachher gießt man mehrmals Waſſer zu, legt das Suppengrün ein und läßt dieſe Suppe völlig garkochen. Dann würzt man ſie mit Salz. Zuletzt röſtet man Weißbrotwürfel in etwas Butter und richtet die Suppe darüber an.

Gemüſe, Waſſer zum Abkochen, Salz	10½
40 g Fett, ¼ l Waſſ., 1 Eßl. Mehl	5¼
2½ ℔ Kart., Salz	7¾
20 g Butt. ½ ℔ Wurſt	45 -

Die Behandlung der Gemüſe. Die Gemüſe ſind von größter Bedeutung für die Ernährung, ganz beſonders auch für den einfachern Haushalt, weil man mit ihrer Hilfe in die ſonſt leicht eintönige Koſt Abwechſlung bringen kann. Bei der Zubereitung muß man darauf achten, daß ihre wertvollen Salze nicht verloren gehen. Daher iſt das Abkochen der Gemüſe zu vermeiden; nur bei einigen Kohlarten iſt es zur Entfernung des Schwefelgehalts am Platze; das Abkochverfahren muß aber auch dann möglichſt beſchleunigt werden. Deshalb muß beim Hineinlegen der Gemüſe das Abkochwaſſer immer brauſend kochend, weich und geſalzen ſein. Bei der Zubereitung der Gemüſe ſpielt das richtige Fetten eine wichtige Rolle.

Der Butterkohl wird zuerſt verleſen, kleingeſchnitten und mehrmals gewaſchen. Man legt ihn in brauſend kochendes Waſſer, fügt Salz hinzu, läßt ihn ſchnell garkochen, ſchüttet ihn in ein Sieb und drückt ihn ſehr leicht aus. Dann läßt man Fett heiß werden, rührt 1 Eßlöffel Mehl daran, gießt kaltes Waſſer zu, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt das Gemüſe darin aufkochen. Oder man legt das Gemüſe ins Fett, gießt etwas Waſſer hinzu, dann geſtampfte Kartoffeln und das Gewürz.

Die Wurſt wird in heißer Butter oder heißem Fett braun gebraten. Wenn die Wurſt umgedreht iſt, deckt

man den Deckel auf. Das Fett kann man mit ein wenig Mehl, Waſſer und Salz zu einer Sauce aufkochen.

Hafergrützſuppe, junge Erbſen und Rühreier mit Speck Pf. 102 -

75 g Hafergrütze	4 -
1 l Waſſer, 1/2 l Milch	10 -
2 Eßl. Zucker, 1/2 Teel. Salz	3 1/4
2 T Erbſ., 1/2 l Waſſ.	16 -
20 g Fett, 20 g Butter	8 -
1 Eßl. Mehl, Peterſilie, Salz	1 1/4
3 T Kart., 1 Eßl. Salz	9 1/2
3 Eier, 5 Eßl. Milch	22 -
1/4 T Speck	23 -

Die Suppe. Die Hafergrütze ſetzt man mit kaltem Waſſer auf. Da Hafergrütze leicht überkocht und anbrennt, läßt man ſie an der Seite des Herdes kochen und rührt bisweilen über den Boden des Topfes. Man läßt ſie reichlich eine Stunde kochen. Dann rührt man ſie vorſichtig durch ein Sieb, ſetzt ſie wieder auf, fügt Milch, Zucker und Salz zu. Man läßt ſie noch einmal aufkochen, während man mit dem Holzlöffel über den Boden des Topfes rührt.

Die Erbſen werden ausgehülſt und verleſen, in kochendem Waſſer mit Butter oder Fett raſch gargekocht. Vor dem Anrichten rührt man etwas Mehl hindurch und fügt Salz und Peterſilie zu. Wenn die Erbſen herb ſchmecken, ſüßt man mit etwas Zucker.

Rühreier. Man zerſchlägt die Eier in einer Schüſſel, nimmt auf jedes Ei 1 Eßlöffel Milch und ein wenig Salz. In der Pfanne brät man Speckſcheiben an, gießt die Eiermilch hinein und rührt ſtrichweiſe hindurch, bis die Speiſe ſteif iſt. Sehr zu empfehlen iſt es, die Rühreier mit fein gewiegtem Schnittlauch zu würzen, der Gebrauch von Zwiebeln iſt nicht zu empfehlen.

Dicke Bohnen, Kartoffeln und ger. Kinnbacken Pf. 94 3/4

4 T Bohnen, Abkochwaſſer, Salz	20 -
1/4 l Waſſer, 3/4 T Kinnbacken	60 -
30 g Fett, 1 Eßl. Mehl	4 1/2
Bohnenkraut, 1/4 l Waſſer, Salz	3/4
3 T Kart., 1 Eßl. Salz	9 1/2

Die Bohnen werden aus den Schalen gelöſt, leicht abgeſpült und in brauſend kochendem Waſſer ganz weich abgekocht. Das Salz fügt man erſt in das Abkochwaſſer, wenn die Bohnen ungefähr weich ſind. Den beim Abkochen aufſteigenden Schaum nimmt man ab. Sind die Bohnen weich, werden

ſie auf ein Sieb geſchüttet; jedoch ſoll man kein Blechſieb gebrauchen, weil die Bohnen dann eine ſchlechte Farbe bekommen. Um ſie einigermaßen weiß zu erhalten, gießt man über die abgekochten Bohnen etwas kochendes Waſſer und deckt das Sieb dann zu. Bei dem Stoven der Bohnen benutzt man die Speckbrühe. Den Speck ſetzt man mit kaltem Waſſer auf, läßt ihn zum Kochen kommen und dann langſam weich werden. In einem andern Keſſel läßt man in heißgemachtem Fett Mehl gar werden, gießt von der Speckbrühe unter beſtändigem Rühren ſo viel daran, daß es eine ſämige Sauce wird, läßt ſie aufkochen und ſchüttet die Bohnen hinein. Etwas Bohnenkraut ſchneidet man recht fein und rührt es darunter; nach Belieben kann man auch ein friſches Zwiebelchen mit durchkochen laſſen. Zuletzt prüft man, ob noch ein Zuſatz von Salz erforderlich iſt. — Oder: Man kocht die dicken Bohnen in ſchwachem Salzwaſſer ab. Dann ſetzt man ſie mit wenig Waſſer wieder auf und legt den Speck hinein. Wenn dieſer gar iſt, nimmt man ihn heraus und dickt die Brühe mit ein wenig angerührtem Mehl unter Zuguß von etwas Milch. Zuletzt würzt man mit Salz und Bohnenkraut.

Statt des geräucherten Kinnbackens kann man auch gekochten Schinken, Speck oder Schweinekotelette nehmen. Will man die Bohnen beſonders weiß haben, ſo gießt man beim Abkochen friſche Milch hinzu.

Kohlrabi, Kartoffeln und Rindfleiſchröllchen Pf. 102½

Die Kohlrabi werden geſchält, das Holzige entfernt, wie Möhren in Streifen geſchnitten, gewaſchen und in kochendem geſalzenen Waſſer abgekocht. Man läßt Fett heiß werden, rührt Mehl darin gar, fügt Waſſer oder Milch zu, legt das Gemüſe hinein und würzt es mit Salz und Muskat.

Kohlrabi, Waſſer z. Abkochen, Salz	10 -
40 g Fett, 1 Eßl. Mehl	5½
⅛ l Waſſ., ⅛ l Milch	2½
Salz, Muskat	½
3 T. Kartoffeln, Salz	9½
Rindfleiſch	60 -
Speck, Salz, Pfeffer	10½
1 Eßl. Mehl, 25 g Fett	4

Von jungen Kohlrabi benutzt man auch die zarten Blätter, die man ganz fein zerschneidet und mitkocht.

Mageres Rindfleisch schneidet man in längliche Scheiben, bestreut diese mit Salz und Pfeffer, legt darüber einige Speckstreifen, rollt sie zu und bindet einen weißen Faden darum. Mit Mehl bestäubt, werden sie in heißem Fett zugeröstet, dann schüttet man Wasser hinzu und läßt sie langsam garschmoren. Vor dem Anrichten werden die Fäden entfernt und die Röllchen in einer erwärmten Schüssel mit der Sauce aufgetragen. Die Sauce ist sehr kräftig und bedarf keines Bindemittels. Bratzeit 1/2 Stunde.

Grießmehlsuppe, Spinat, Kartoffeln und gek. Eier Pf. 86 3/4

1 l Wasser, 75 g Grießmehl	4 -
20 g Butter, 1 Ei	16 -
1 Teel. Salz	1/4
Spinat, Wasser zum Abkochen, Salz	15 -
40 g Fett, 1 Eßl. Mehl	5 1/2
1/4 l Wasser, Salz, Muskat	1/2
3 A Kartoffeln, Salz	9 1/2
4 Eier, Salz	36 -

Grießmehlsuppe mit Butter. In kochendes Wasser läßt man unter beständigem Rühren das Grießmehl laufen. Dann fügt man die Butter und das nötige Salz zu, legt den Deckel auf und läßt die Suppe an der Seite des Herdes ungefähr 20 Minuten kochen. Dann setzt man etwas feingehackte Petersilie und geriebene Muskatnuß zu. In der Suppenschüssel verrührt man 1 Ei mit einigen Tropfen Wasser und gießt die Suppe langsam unter beständigem Rühren hinein.

Grießmehlsuppe mit Milch. 1 l Wasser bringt man zum Kochen, läßt unter beständigem Rühren das Grießmehl hineinlaufen und rührt, bis die Suppe nicht mehr in die Höhe steigt. Dann fügt man Milch, Zucker und Salz hinzu und läßt die Suppe unter fortwährendem Rühren noch einmal aufkochen.

Der Spinat wird verlesen, tüchtig gewaschen, in brausend kochendem, gesalzenem Wasser in einem offnen Topfe rasch abgekocht, abgeschüttet und fein gehackt. Dann rührt man auf dem Feuer 1 Eßlöffel Mehl (und nach Geschmack eine geschnittene Zwiebel) in Fett gar, füllt

dies mit Wasser auf, legt den Spinat hinein und würzt mit Salz und Muskat.

Gemüsesuppe mit Fleischklößchen Pf. 86½

40 g Fett	5 -
1 ℔ Erbsen, 2 l Wass.	8 -
einige Möhren	5 -
¼ Kopf Wirsing	5 -
1¼ ℔ Kart., 1 Eßl. Salz	5¼
½ ℔ geh. Schweinefl.	45 -
1 Ei, Salz, Muskat	9¼
2 trockne Brötchen	4 -

Gemüsesuppe. Man läßt in dem Suppentopfe Fett und junges Gemüse, das vorher verlesen, zurechtgeschnitten und gewaschen worden ist, ¼ Stunde dämpfen. Nach Belieben braucht man junge Erbsen, Kohlrabi, Möhrchen, Wirsing, Weißkohl und Blumenkohl. Dann fügt man das nötige Wasser kochend hinzu und die kleingeschnittenen Kartoffeln nebst Salz. 10 Minuten vor Mittag legt man die Fleischklößchen hinein. Beim Anrichten würzt man mit 1 Messerspitze Pfeffer. Wenn die Suppe zu dünn ist, kann man etwas Mehl mit ein wenig Fett schwitzen, mit etwas Suppe aufrühren, hinzutun und aufkochen lassen.

Fleischklößchen. Gehacktes Schweinefleisch oder nach Belieben halb Schweine-, halb Rindfleisch, Weißbrot, halb geweicht, halb gerieben, wird untereinander gemischt. Die Masse würzt man mit feinem Salz, Pfeffer und Muskat. 1 Ei, das Weiße zu Schnee geschlagen, wird zugefügt, alles gut vermischt und wallnußdicke Klößchen daraus geformt.

Dampfnudeln, Pflaumen und Buttersauce Pf. 98 -

1¼ ℔ Mehl, für 5 Pf. Hefe	30½
1 geh. Teel. Salz, 2 Eßl. Zucker	3¼
3 Eier, ¼ l Magerm.	32 -
2 l Abkochwass., Salz	¼
200 g Pflaumen	12 -
2 Eßl. Zucker	3 -
50 g Butter, ½ l Magermilch	17 -

Dampfnudeln. Die Hefe wird in lauwarmer Milch aufgelöst. Wenn sie in dem Mehl aufgegangen ist, setzt man die Eier und das Salz hinzu, mengt alles mit der Milch zu einem lockern Teig, verarbeitet ihn so lange, bis er nicht mehr klebt. Nun formt man mit der Hand kleine Klöße daraus, läßt sie auf einem mit Mehl bestäubten Backbrett an einem warmen Ort aufgehen und kocht sie in kochendem Salzwasser gar. Man leat nur so viel Klöße in den

Topf, als später an der Oberfläche des Wassers schwimmen können. Der Topf darf während des Kochens nicht geöffnet werden, weil sonst die Klöße nicht aufgehen oder wieder niederschlagen.

Die gewaschenen Pflaumen läßt man eine Zeitlang im Wasser aufquellen und dann, mit demselben Wasser und Zimt aufgesetzt, langsam kochen. Sind sie gar, fügt man Zucker zu und ordnet sie hübsch in einem Schüsselchen. Nach Belieben bindet man die Brühe mit Kartoffelmehl und gießt sie über die Pflaumen.

Buttersauce. Man läßt Butter zergehen, gießt Milch hinzu und rührt so lange, bis die Sauce kocht.

Grünkernsuppe, Kopfsalat, Kartoffeln und Pfannkuchen Pf. 89½

75 g Grünkern	6 -
2 l Wasser, 1 Ei	9 -
Muskatbl., ½ Teel. Salz	½
Salat, 1 Zwiebel	9 -
2 Eßl. Baumöl und Essig, Salz, Pfeffer	6¾
3 Pfd. Kart., 1 Eßl. Salz	15¼
½ Pfd. Mehl, 2 Eier, Salz	28 -
½ l Magermilch, 75 g Fett	14 -

Grünkernsuppe. Die gemahlenen Grünkerne werden in 2 l Wasser mit einer ganzen Muskatblüte gargekocht. Dann wird die Suppe durch ein Sieb getrieben und mehrmals aufgekocht, gesalzen und mit einem Ei abgerührt.

Der Kopfsalat wird gut verlesen, wobei man besonders darauf achten muß, daß Schnecken und Raupen entfernt werden, und dann tüchtig gewaschen, ohne jedoch durch zu starkes Drücken die Blätter zu verletzen. Man wiegt Schnittlauch ganz fein, streut ihn mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker über den Salat, den man dann zuerst mit Öl und dann mit Essig anmengt.

Pfannkuchen. Das gesiebte Mehl schüttet man in eine Schüssel, macht in der Mitte eine Vertiefung und tut etwas Salz und die Eidotter hinein. Dann rührt man mit dem Holzlöffel von der Mitte aus, indem man nach und nach die Milch und das Wasser hinzufügt. Man muß darauf achten, daß keine Knötchen entstehen. Zuletzt rührt man das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht unter die Masse. Aus dem Teig backt man drei Kuchen wie folgt:

In der Pfanne läßt man Fett heiß werden, ſchüttet einen Teil des Teiges hinein und ſetzt den Deckel auf. Zuweilen ſticht man mit dem Meſſer in den Kuchen. Iſt er von der untern Seite hellbraun, ſo läßt man ihn auf einen Deckel gleiten, legt etwas Fett darauf, ſtürzt die Pfanne über den Kuchen, wendet um und läßt ihn nun bei geſchloſſenem Deckel auch von der andern Seite hellbraun werden. Den fertigen Kuchen ſchiebt man auf eine erwärmte Schüſſel.

Will man Obſtkuchen backen, ſo legt man die entſteinten Kirſchen, Pflaumen oder anderes Obſt auf den Teig, ſobald er in der Pfanne iſt, beſtreut den Kuchen mit Reibbrot und backt ihn weiter wie die einfachen Pfannkuchen. Zuletzt beſtreut man ihn mit Zucker und ſetzt nach Geſchmack auch Zimt zu.

Suppe von Nudelbrühe, Schnittnudeln und Pflaumen Pf. 97½

320 g Mehl, 1 Teel. Salz	9¼
4 Eier, Waſſ. z. Abk.	36 -
1 l Magermilch, 2 Eßl. Zucker	13 -
1 Eßl. Mehl, ½ Ei, Zimt	5¼
75 g Butter, Mehl zum Stäuben	17 -
200 g Pflaumen, 2 Eßl. Zucker	17 -

Man ſchüttet das Mehl in eine flache Schüſſel und macht eine Vertiefung hinein. In dieſe ſchüttet man die Eier, das Waſſer und das Salz. Nun wird das Mehl mit einem Löffel immer nach der Mitte zu umgelegt, ſo daß es ſich mit den Eiern vermiſcht und ein Teig entſteht, den man mit der Hand weiter verarbeitet. Er muß ſo lange verarbeitet werden, bis ein Fingereindruck in dem Teig von ſelbſt vergeht. Nun ſtreut man etwas Mehl auf den Tiſch, teilt den Teig in mehrere Stücke und rollt jedes Stück ſo aus, daß es ausſieht wie ein Fenſterleder. Vor dem Ausrollen muß die Rolle mit etwas Mehl beſtäubt werden. Der ausgerollte Teig muß etwas trocknen. Dann ſchneidet man den Teig nach Belieben in breitere oder ſchmälere Streifen. Iſt aller Teig geſchnitten, ſo breitet man die Streifen auf einem ſaubern Tuch aus und läßt ſie nochmals eine halbe Stunde trocknen.

Gebraunte Mehlſuppe, Sauerbraten und Kartoffeln Pf. 99¾

40 g Fett, 100 g Mehl	7½
Suppengrün, Salz	1½
1 Teel. Maggi	2 -
¾ ℔ Fleiſch o. Kn.	70 -
⅛ l Eſſig	2½
Speck, Salz, ½ Zwieb.	5½
1 Eßl. Mehl, ½ Eßl. Zucker	1 -
2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 2 Pfefferk.	½
3 ℔ Kartoffeln, 1 Eßl. Salz	9¼

Gebrannte Mehlſuppe. Man macht Fett in einem Topfe heiß, fügt das Mehl hinzu, röſtet es gelb, füllt langſam unter ſtetem Rühren das Waſſer bei, ſetzt Salz zu und läßt die Suppe einige Zeit kochen, achte aber darauf, daß ſie nicht anſchlägt; zuletzt gießt man 1 Teelöffel Maggi zu. Durch ein Ei wird die Suppe ſehr verbeſſert.

Alles Bratfleiſch wird erſt in den Topf gebracht, wenn das Fett ſehr heiß geworden iſt, damit ſich die Poren gleich ſchließen und der Fleiſchſaft nicht austritt. Die Sauce wird an der Seite des Bratens vorbereitet durch Zugabe von etwas Mehl oder Beilage von Brotrinden. Dann wird jeder Braten einigemal gewendet, um ihn ringsum anzubraten, kochendes Waſſer zugegoſſen, der Deckel aufgelegt und der Topf in den Bratofen oder an die Seite des Herdfeuers geſchoben. Der Deckel muß aufgelegt werden, damit der Braten duftiger bleibt und ſo anregender auf den Appetit wirkt. Bisweilen ſieht man nach und gießt ſo viel kochendes Waſſer zu, daß die Flüſſigkeit bis zur Hälfte des Bratens reicht, damit der Braten nicht zuſammenſchrumpft und ſaftig bleibt. Alle Knochenbeilagen, Sehnen und Fettſtückchen werden mitgebraten und ſpäter zur Bereitung von Suppen benutzt.

Zum Sauerbraten nimmt man am beſten einen Teil des Schwanzſtückes oder das Zungenſtück. Man legt das Fleiſch in eine Schüſſel, ſchüttet kochenden Eſſig darüber und läßt es ein bis drei Tage ſtehen. In einem eiſernen Topfe läßt man reichlich Fett zergehen oder kleingeſchnittenen Speck ausbraten und brät darin das Fleiſch gut braun, dabei ſchiebt man es öfters hin und her. Wenn das Fleiſch ungefähr braun iſt, fügt man in das heiße Fett 1 Eßlöffel

Mehl, eine zerschnittene Zwiebel und etwas Zucker. Dies alles läßt man braun werden und schüttet heißes Wasser oder den Essig, worin es gelegen hat, hinzu. Dann setzt man ein paar Nelken, Pfeffer, Salz und ein Lorbeerblatt zu, deckt den Topf zu und läßt das Fleisch langsam schmoren. Man sieht zuweilen nach und begießt es mit der Brühe. Wenn der Braten gar ist, legt man ihn auf die erwärmte Fleischschüssel und macht die Tunke fertig. Ist sie zu dick, so gießt man noch etwas kochendes Wasser daran, ist sie zu dünn, so fügt man etwas angerührtes Mehl zu. Um die Sauce noch wohlschmeckender zu machen, legt man in der letzten halben Stunde Honigkuchen oder Rosinen bei. Sie wird noch besonders gut, wenn man etwas Sahne zurührt.

Statt in Essig kann man das Fleisch auch in Molke oder saurer Milch vorbereiten. Will man es jedoch zur Winterzeit längere Zeit liegen lassen, so muß man die Molke alle vier bis fünf Tage erneuern. Wenn man es dann in der folgenden Weise brät, schmeckt es wie Wildbret. Man läßt Speck und Fettwürfel heiß werden, legt den Braten hinein und fügt das Gewürz mit Wacholderkörnern zu. Wenn es anfängt zu braten, legt man vier bis fünf geschnittene Zwiebeln zu, begießt den Braten häufig und rührt die Sauce mit Sahne ab.

Rotkohl, Kartoffeln und Frikandellen

Vom Rotkohl entfernt man die äußern Blätter, wäscht ihn, schneidet den Kopf in mehrere Teile und schabt ihn ganz fein, wobei man die gröbern Rippen und den Strunk ausschneiden muß. Das Wasser läßt man zum Kochen kommen und schüttet das Gemüse hinein. Dann fügt man Fett, eine Zwiebel, in die man einige Nelken steckt, und Salz zu. Rotkohl ist in

	Pf. 93¾
Gemüse, ¾ l Wasser	15 -
80 g Fett, ½ Eßl.	
Salz	10¾
1 Zwiebel, 2 Nelken	1 -
1 Eßl. Mehl	½
1 Eßl. Essig, Zucker	¾
3 Ø Kartoffeln,	
1 Eßl. Salz	9 -
¼ Ø geh. Rindfleisch	
¼ Ø geh. Schweinefl.	45 -
Salz, Pfeffer, Musk.	¾
2 trockne Brötchen,	
1 Ei	11 -

reichlich einer Stunde gar. Man läßt ihn eine Zeitlang offen kochen. Saure Äpfel legt man in der letzten halben Stunde geschält, gewaschen und in Achtel geschnitten darauf, oder man würzt das Gemüse mit Essig und Zucker. Zuletzt rührt man etwas Mehl darunter.

Frikandellen. Man hackt halb Rind-, halb Schweinefleisch ganz fein, mischt dieses durcheinander, fügt eine geschnittene Zwiebel, Salz, Muskat und einen Eidotter hinzu. Von zwei trocknen Brötchen reibt man die Kruste, weicht die Krume in Wasser ein, drückt sie aus und mischt sie unter das Fleisch. Nun rührt man das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter und formt mit der Hand kleine glatte Klöße davon, die man in der abgeriebenen Kruste umwendet. Zuletzt brät man sie in heißem Fett auf beiden Seiten braun.

Zu dieser Fleischspeise eignen sich auch Fleisch- und Speckreste oder Grieben; diese werden fein gehackt und darunter gemischt.

Grüne Bohnen, Kartoffeln, Schweinebraten und Sauce Pf. 91 -

1 ℔ Bohnen, Wasser z. Abkochen, Salz	10 -
40 g Fett, 1 Eßl. Mehl, 1/4 l Wasser	6 -
1/2 Eßl. Essig, Salz	1/2
3/5 ℔ Fleisch o. Kn., Salz, Pfeffer	60 1/2
30 g Fett	3 3/4
1 Eßl. Mehl, Wasser	1 -
3 ℔ Kartoffeln, 1 Eßl. Salz	9 1/4

Die Bohnen werden abgezogen, schnell gewaschen, fein geschnitten, in brausend kochendem Wasser und Salz abgekocht und abgeschüttet. Nun läßt man Fett heiß werden, macht Mehl darin gar, fügt das nötige Wasser zu, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt das Gemüse darin garkochen. Man kann einige geschälte, in Achtel geschnittene Äpfel hinzufügen, läßt sie garkochen und bindet das Gemüse mit Mehl. Statt der Äpfel kann man auch 1 Eßl. Essig zusetzen.

Der Schweinebraten wird ringsum mit Pfeffer und Salz eingerieben. Weil die Schweinebraten fetter sind als Rinderbraten, wird weniger Fett im Topfe heiß gemacht, dann die Fettstellen des Bratens mit einem scharfen Messer eingekerbt und das Fleischstück in den Topf ge-

bracht. Nun brät man den Braten unter stetem Hin- und Herschieben auf allen Seiten braun an. Man kann sich das Bratstück auch beim Metzger mit einer fingerdicken Fettschicht schneiden lassen; in diesem Falle setzt man es mit etwas kochendem Wasser auf und läßt es im eignen Fett braun werden. Man darf nicht mit der Gabel hineinstechen, damit der Fleischsaft nicht ausfließt. Ist der Braten gut braun, so setzt man eine zerschnittene Zwiebel zu; geschieht dies zu früh, so wird die Zwiebel brenzlig und vermindert den Wohlgeschmack. Sofort gießt man etwas Wasser zu und schiebt den geschlossenen Kessel an die Seite des Feuers und läßt den Braten langsam schmoren; einigemal begießt man mit der Sauce und setzt nach Belieben kochendes Wasser zu. Ist der Braten fertig, so legt man ihn auf eine erwärmte Schüssel und entfettet die Sauce mit dem Fettlöffel. Dann rührt man etwas Kartoffelmehl daran und verlängert nach Bedarf die Sauce mit Wasser und läßt sie nochmals aufkochen; was sich im Kessel ansetzt, wird mit Wasser losgelöst. Nach Bedarf würzt man noch mit Salz. Feiner wird die Sauce, wenn man sie mit Rahm abrührt.

Kartoffelsuppe, Schmoräpfel, Schweinenieren und Kart. Pf. 97 -

Kartoffelsuppe. Man wäscht Sellerie, Breitlauch und eine Petersilienwurzel. Das geschnittene Suppengrün dämpft man mit einer zerteilten Zwiebel und den in Würfel geschnittenen Kartoffeln. Dann würzt man mit Salz und Pfeffer und gießt die nötige Menge Wasser zu. Durch Saucenreste oder das Mitkochen von Knochen wird die Suppe sehr verbessert. Die Suppe wird durchgeschlagen.

Suppengrün, Zwieb.	3½
20 g Fett	2½
Salz, Pfeffer, 1 ℔ Kartoffeln	3½
1½ ℔ Äpfel, 20 g Fett, ½ l Wasser	21½
2 Eßl. Zucker	3 -
⅜ ℔ Nieren, 20 g Fett	52 -
1 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl, Wasser	2 -
Salz, Pfeffer, Essig	1 -
2½ ℔ Kartoffeln, 1 Eßl. Salz	8 -

Kleine Äpfel wäscht man tüchtig, schneidet die Blüte ab und läßt sie in gutem Fett und ein wenig Wasser

schmoren. Nach Belieben setzt man ein Stückchen Zimt während des Kochens zu. Nun ordnet man die Äpfel hübsch in einem Schüsselchen und bestreut sie mit Zucker.

Die Nieren wässert man, schneidet sie in Scheiben, würzt mit Pfeffer und Salz, wendet sie in Ei um, bestreut sie mit Paniermehl und brät sie in heißem Fett. — Oder: Die Nieren werden in Würfel geschnitten, in heißes Fett gebracht und unter beständigem Hin- und Herschieben schnell zugeröstet. Man streut etwas Mehl in den Kessel, läßt auch dieses braun werden und fügt so viel Wasser zu, daß eine kurze, kräftige Sauce entsteht. Zuletzt würzt man mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Essig. Dieses Gericht muß schnell zubereitet werden.

Kartoffelsuppe mit Grieben Pf. 12 -

1 1/2 l kaltes Wasser	—
Kart. Restverwend.	—
1 Pfd. Kartoffeln	3 -
Suppengrün	1 1/2
40 g Grieben	—
40 g Fett	5 -
1 Eßl. Mehl, 1 Zwieb.	2 -
Salz, Pfeffer, Muskat	1/2
Sauce Restverwend.	—

Übriggebliebene kalte, gekochte oder rohe Kartoffeln werden in kleine Stücke geschnitten und mit reichlich Suppengrün und kaltem Wasser zum Kochen gebracht. Dann tut man die Fettgrieben hinein. Sind die Kartoffeln weich, so rührt man die Suppe durch ein Sieb. Das Fett läßt man in einem Kessel heiß werden, rührt das Mehl und eine zerschnittene Zwiebel darin, bis beides gelblich wird und gießt dann die Suppe unter beständigem Rühren daran. Man würzt die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und läßt das Ganze noch einmal aufkochen. Reste von Bratensauce oder Fleischbrühe machen die Suppe besonders schmackhaft.

Kartoffelsuppe mit Fleischklößchen Pf. 69 1/4

2 1/2 Pfd. Kart., Wasser	7 1/2
Suppengrün, Salz	1 3/4
80 g Fett, Mehl	11 1/4
1/4 Pfd. geh. Ochsenfl.	25 -
1/4 Pfd. geh. Schweinefl.	20 -
2 tr. Brötchen, 1 Ei	12 -
Pfeffer, Salz, Wasser	1 3/4

Die sauber gewaschenen Kartoffeln und das geputzte Suppengrün läßt man mit dem nötigen Wasser zum Kochen kommen, fügt dann Grieben oder Fett hinzu und läßt alles zusammen kochen, bis

man die Suppe durchrühren kann. Unterdessen macht man die Klößchen. Frisches gehacktes Ochsenfleisch vermischt man mit frischem gehackten Schweinefleisch; dann tut man ein oder zwei eingeweichte, gut ausgedrückte Brötchen, das nötige Gewürz, einen Eidotter und das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu und mischt alles gut untereinander. Aus dieser Masse formt man kleine Bällchen, die man in kochendem gesalzenen Wasser zugedeckt 10 Minuten lang kochen läßt. Hat man die Suppe durchgerührt, so läßt man im Kessel etwas Fett heiß werden, rührt das Mehl darin gar, gießt die Suppe und die Klößchen mit ihrer Brühe dazu, würzt mit Pfeffer und Muskat und läßt alles zusammen aufkochen. Zuletzt probiert mon, ob noch Salz fehlt.

Rindsleber, Sauerkraut mit weiß. Bohnen u. Kartoffelbrei Pf. 88¾

¾ ℔ Leber	45 -
35 g Speck, 1 Eßl. Mehl, Wasser	5½
Salz, Pfeffer	½
1 ℔ Sauerkraut, ¾ l Wasser, Fett	11 -
¼ ℔ Bohnen, ¾ l Wasser, Fett	5 -
3 ℔ Kartoffeln, Salz	9½
⅛ l Milch, Wasser	2¼
20 g Butter, 40 g Fett	10 -

Die Leber wird enthäutet und mit einem saubern Tuche abgerieben. Den Speck schneidet man in kleine Würfel und läßt ihn langsam ausbraten. Die Leber legt man hinein und läßt sie auf allen Seiten recht braun werden. Dann rührt man einen Eßlöffel Mehl und die zerschnittene Zwiebel hinzu und läßt dieses auch braun werden. Nun gießt man seitwärts Wasser daran und würzt die Sauce mit Salz, Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeerblatt. Die Leber muß in der sämigen Sauce langsam garschmoren. Von Zeit zu Zeit begießt man die Leber, damit sie saftig bleibt. Die Leber ist gar, wenn beim Hineinstechen kein Blut mehr herausfließt. — Oder: Die Leber schneidet man in fingerdicke Scheiben, bestreut sie mit Salz und Pfeffer, nach Belieben auch mit gestoßenen Wacholderbeeren, brät sie in heißem Fett langsam braun, legt den Deckel auf und läßt sie an der Seite des Herdes noch etwas schmoren. (Sauerkraut siehe S. 51.)

Kartoffelbrei. Die abgeschütteten Kartoffeln werden fein gestampft. Nun rührt man Milch langsam darunter und fügt zuletzt Salz und Butter zu. Der Brei gewinnt an Verdaulichkeit und Ansehen, wenn er tüchtig geschlagen wird.

Weißkohl, Kartoffeln und Schweinekotelette Pf. 99½

Weißkohl kann man bereiten wie Rotkohl, nur rührt man statt des Mehls gestampfte Kartoffeln darunter. Man kann ihn auch wie Wirsing bereiten und auch zuletzt die Kartoffeln darunter mischen.

Weißkohl, ¾ l Wass., Gewürz	12 -
50 g Fett, Salz	6½
3 Pf. Kartoffeln, Salz	9 -
Kotelette, Salz, Pfeff.	60¼
½ Ei, 50 g Reibbrot	6½
40 g Fett	5¼

Die Kotelette oder Schnitzel klopft man und bestreut sie mit Salz und Pfeffer. Dann zerschlägt man ein Ei auf einem Teller, taucht die Kotelette hinein, paniert sie mit geriebenem Weißbrot, brät sie in gutem Fett braun und bringt sie in einer erwärmten Schüssel auf den Tisch. (Statt des Eies kann man die Kottelette auch in Milch tauchen.)

Kappus mit Speck

Von den Kappusköpfen entfernt man die äußern Blätter. Dann wird das Gemüse verlesen, wobei man die harten Rippen und alles Schlechte entfernt. Auch sieht man nach, ob nicht Schnecken oder Raupen am Gemüse sitzen. Die Blätter werden in nicht zu große Stücke geteilt. Dann wäscht man das Gemüse und legt es gleich in das brausend kochende Wasser, dem man das nötige Salz und ein Stückchen Soda zugesetzt hat. Die Kartoffeln werden sauber gewaschen und mit dem nötigen Wasser und Salz aufgesetzt. Den frischen Speck legt man gleich dazu. Wenn die Kartoffeln kochen, fügt man etwas Fett zu. Ist der Speck gar, so nimmt man ihn heraus, zerdrückt die Kartoffeln und mischt das abgekochte Gemüse darunter. Man läßt es noch eine Weile gut durchkochen und würzt mit etwas Pfeffer. — Einige kochen den Speck in einem besondern Topfe und stampfen die Kartoffeln mit Milch.

Reibekuchen und Butterbrot mit Milch, Kaffee oder Tee Pf. 59¼

3 ℔ Kartoffeln, Salz	9¼
2 Eier, ¼ l Rüböl	30 -
½ ℔ Brot, 30 g Schmalz	20 -

Zu Reibekuchen schält man dicke Kartoffeln, wäscht sie tüchtig und zerreibt sie. Dann setzt man Salz, ein bis zwei Eidotter, nach Belieben Mehl, geriebenes Weißbrot oder einige gekochte geriebene Kartoffeln hinzu. Endlich mischt man das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter. Man läßt gutes, ausgeglühtes Rüböl heiß werden und bäckt aus der Masse kleine Kuchen darin.

Biersuppe, Milchkartoffeln und Bückinge Pf. 103 -

1 l Wass., ½ l Milch, 2 Eßl. Mehl	10 -
¼ l Bier, 2 Eßl. Zucker, Salz, 1 Ei	16¼
3 ℔ Kart., ½ l Milch	19 -
Salz, Pfeffer, Essig	¼
20 g Butter, Mehl	6 -
4 Bückinge, 2 Eier	43 -
20 g Fett, 20 g Butt.	8½

Biersuppe. Man läßt Milch mit Wasser und einem Stückchen Zimt kochen, rührt ein bis zwei Eßlöffel Mehl mit Wasser an, nach Belieben fügt man einen Eidotter hinzu, setzt dies unter beständigem Rühren der Suppe zu. Das Bier gießt man mit Zucker in die Suppenschüssel und schüttet unter beständigem Rühren die kochende Suppe darüber. Von dem geschlagenen Eiweiß sticht man kleine Klößchen auf die Suppe und legt einige Minuten den Deckel auf, damit sie gar werden.

Milchkartoffeln. Die gekochten Kartoffeln werden in folgender Sauce gestovt: In 20 g Butter schwitzt man einen Eßlöffel Mehl, gießt dazu ½ l Milch und würzt mit Salz und Pfeffer. Wenn die Sauce kocht, legt man die Kartoffeln hinein und läßt sie nochmals aufkochen und erst, wenn sie an die Seite des Feuers gerückt sind, gießt man einen Teelöffel Essig zu.

Von den Bückingen zieht man, nachdem sie mit einem scharfen Messer im Rücken eingeschnitten, die Haut herunter, schneidet sie vorn auf, nimmt alles heraus, schabt die schwarze Haut aus und legt den Rogen und Milchner wieder hinein, salzt sie ein wenig, brät sie dann in heißer Butter oder in Fett auf beiden Seiten braun und schlägt nach Belieben zwei Eier oder einen Kuchenteig darauf.

Möhren, weiße Bohnen, Kartoffeln und geſalzenes Fleiſch Pf. 92 -

2 ℔ Möhren, Waſſer	6 -
40 g Fett, Pfefferkörner, 1 Zwiebel	6½
2 ℔ Kartoffeln	6 -
¾ ℔ geſalz. Fleiſch	68 -
¼ ℔ weiße Bohnen, Waſſer, Salz	5½

Die Möhren werden fein geſchält, in Streifen geſchnitten, ſauber gewaſchen und knapp mit Waſſer bedeckt aufs Feuer geſetzt. Man würzt nach Belieben mit ein paar Pfefferkörnern und einer kleinen Zwiebel. Kochen die Möhren, fügt man das Fett zu. Das geſalzene Schweinefleiſch wäſcht man raſch und läßt es auf den Möhren garkochen. Hierdurch erſpart man an Fett. Die Kartoffeln legt man zu den Möhren; die weißen Bohnen kocht man in einem beſondern Keſſel ab; ſind ſie gar, miſcht man ſie unter das fertige Gemüſe.

Linſenſuppe und Kartäuſerklöße Pf. 107 -

½ ℔ Linſen, Waſſer	14 -
Suppengrün, Salz	2¼
40 g Fett, 1½ ℔ Kart.	9¾
½ ℔ Rauchwurſt	45 -
5 tr. Brötchen, 1 Ei	18 -
⅓ l Milch	9 -
Zucker, Zimt, Salz	3¼
50 g Palmin z. Brat.	7½

Linſenſuppe ſiehe S. 50.

Kartäuſerklöße. Von trockenen Brötchen reibt man die Kruſte, ſtellt das Reibbrot an die Seite. Nun zerſchlägt man in einer Schüſſel ein Ei, ſetzt Milch, Zucker und Zimt hinzu, legt die abgeriebenen Brötchen hinein und läßt ſie durchweichen. Dann dreht man ſie in dem Reibbrot herum und bäckt ſie mit Fett oder Palmin in der Pfanne braun. Sofort kann man ſie mit etwas Zucker beſtreuen.

Armer Ritter. Halbierte Brötchenſcheiben läßt man in Milch durchweichen. Dann macht man einen dünnflüſſigen Kuchenteig. Damit übergießt man nun die Scheiben, bäckt ſie in Fett oder Palmin und überſtreut ſie mit Zucker.

Nudelſuppe, Stockfiſch, Kartoffeln und Senfſauce Pf. 71½

50 g Mehl, Waſſer	1½
1 Eidotter, Salz	9 -
½ l Milch, Zucker	7½
1 ℔ Stockf., Waſſ., S.	30¼
3 ℔ Kart., 50 g Fett	16½
20 g Butter, 1 Zwieb.	5¼
Mehl, Senf, Salz	1½

Nudelſuppe. 50 g Mehl, ein Ei, ½ Teelöffel Salz verrührt man mit zwei Gabeln zu kleinen Nüdelchen, ſtreut dieſe vorſichtig in kochendes Waſſer, läßt ſie eine Weile kochen, ſetzt ½ l

Milch und nach Belieben zwei Eßlöffel Zucker hinzu. Unter beſtändigem Rühren kocht man die Suppe auf.

Der Stockfiſch wird gereinigt, inwendig ſauber gemacht und tüchtig gewaſchen. Dann legt man ihn in brauſend kochendes, geſalzenes Waſſer und läßt ihn einige Male aufwallen. Nun ſetzt man den Topf an die Seite des Herdes und läßt den Fiſch ziehen. Wenn er gar iſt, legt man ihn auf eine erwärmte Schüſſel. Man genießt ihn mit einer Senf- oder Ölſauce oder brauner Butter.

Senfſauce. In einem eiſernen Keſſel läßt man Fett heiß werden, bräunt eine geſchnittene Zwiebel darin, ſetzt Mehl zu und läßt es braun werden, rührt dann langſam Waſſer daran und fügt Salz und Pfeffer hinzu. Wenn es gekocht hat, zieht man den Topf vom Feuer zurück, rührt $^1/_2$ Eßlöffel Senf, etwas Butter und nach Belieben einen Teelöffel Zucker daran.

Ölſauce. Das Rüböl wird in einem Keſſel ausgeglüht und etwas zur Seite geſetzt. Kleingeſchnittene Zwiebeln bräunt man in heißer Butter in der Pfanne leicht an und ſchüttet das Ganze in das ausgeglühte Öl, verrührt es miteinander und gibt ein wenig Salz dazu. (Das Bräunen der Zwiebeln in Öl iſt nicht ratſam, weil dadurch ein zu ſtarkes Schäumen des Öles verurſacht wird.)

Buttermilchſuppe m. Gerſte, Schellf., Kart. u. Butterſauce Pf. 77 -

75 g Gerſte, Waſſer	3 -
$^1/_2$ l Buttermilch	5 -
$^1/_4$ l ſüße Milch	5 -
2 Eßl. Zucker, Salz	$3^1/_4$
1 Pf. Schellfiſch	40 -
Waſſer z. Abk., Salz	$^1/_4$
3 Pf. Kartoffeln	$9^1/_4$
40 g Fett, 20 g Butt.	10 -
1 Eßl. Mehl, Salz, Pfeffer, Senf	$1^1/_4$

Die Gerſte ſetzt man mit kaltem Waſſer auf und läßt ſie langſam garkochen. Dann fügt man die Buttermilch und reichlich Zucker zu. Die ſüße Milch verrührt man mit einem Eßlöffel Mehl und gießt ſie unter beſtändigem Rühren an die kochende Suppe. Man rührt ſo lange, bis die Suppe wieder kocht. Zuletzt würzt man die Suppe mit Salz.

Der Schellfiſch wird geſchuppt, innen ausgenommen und gut gewaſchen. Wenn er in Stücke geſchnitten wird,

setzt man ihn mit kochendem Wasser und Salz auf. Bleibt der Fisch ganz, läßt man ihn langsam zum Kochen kommen, sorgt aber dafür, daß er den Siedepunkt kaum erreicht. Wenn man die Flossen gut herausziehen kann, ist der Fisch gar. Er darf nicht so lange kochen, bis er zerfällt. (Buttersauce siehe S. 60.)

Brotsuppe, Kartoffeln, Heringe und Zwiebelsauce Pf. 70¼

½ A Brot, 1 l Wasser	5 -
3 Eßl. Zucker, ½ l Milch, Salz	14 -
1 Eßl. Mehl, 1 Ei	9 -
4 Heringe	24 -
⅛ l Essig, Gewürz	3 -
3 A Kartoffeln, Salz	9¼
30 g Fett, Mehl	4 -
2 Zwieb., 1 Eßl. Mehl	1½
Salz, Pfeff., Lorbeerbl.	½

Brotsuppe. Brot- und Weißbrotreste weicht man in kaltem Wasser ein, fügt Zucker hinzu und läßt sie weichkochen. Nun rührt man sie durch ein Sieb und gießt die Milch hinzu. Ein bis zwei Eßlöffel Mehl verrührt man nach Belieben mit einem Eidotter und Wasser, bindet damit die Suppe und läßt sie noch einmal aufkochen. Das Eiweiß schlägt man zu Schnee und sticht mit einem Teelöffel kleine Klöße auf die Suppe, legt den Deckel auf und läßt sie durch den Dampf gar werden.

Man nimmt die Heringe aus, entfernt die Augen und schabt mit dem Küchenmesser die Schuppen ab. Die Milchner legt man beiseite. Darauf wäscht man die Heringe mehrere Male von innen und außen und setzt sie mit den Milchnern 24 Stunden in Wasser. Dann legt man sie lagenweise in einen breiten Steintopf, auf jede Seite streut man in Scheiben geschnittene Zwiebeln, Nelken, Pfefferkörner, Senfkörner, nach Belieben auch Lorbeerblätter. Darauf verrührt man die Milchner mit dem Essig und gießt diese Brühe über die Heringe; schon am dritten Tage kann man sie gebrauchen.

Zwiebelsauce. In gutem Fett oder ausgebratenem Speck läßt man Mehl und danach eine zerschnittene Zwiebel braun werden, füllt mit Wasser auf und würzt mit Salz und Pfeffer. Nach Belieben gießt man Essig hinzu.

Kartoffelsalat und Pfannkuchen — Abendessen Pf. 53 -

3 ℔ Kartoffeln	9¼
Wasser, Salz	¼
4 Eßl. (¼ l) Baumöl	7½
2 Eßl. Essig	2 -
2 Eier, ½ ℔ Mehl, Salz	20 -
½ l Magermilch, 75 g Fett	14 -

Kartoffelsalat. Man sticht die Augen aus und kocht die Kartoffeln mit der Schale, am besten kleine, nicht zu mehlige, in gesalzenem Wasser. Wenn sie gar sind, schüttet man sie ab, läßt sie etwas erkalten, schält sie und schneidet sie in Scheiben. Dann mengt man die Kartoffeln mit etwas kochendem Wasser, Milch oder Fleischbrühe durch. Ferner setzt man eine feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Baumöl und Essig hinzu und mischt alles vorsichtig untereinander. Man kann auch grünen Salat oder Eier, eingemachte Gurken oder rote Rüben zufügen. Einige Eßlöffel Rahm erhöhen den Wohlgeschmack dieser Speise.

Zu Heringssalat bereitet man einige kalte Kartoffeln wie zum Kartoffelsalat vor. Dann entgrätet man die gewässerten Heringe und schneidet sie in ganz feine Stückchen, fügt feingeschnittene eingemachte Gurken und rote Rüben zu und mengt alles mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig an. Zuletzt rührt man einige Eßlöffel Milch daran.

Kleine Hefekuchen und Kaffee — Abendessen Pf. 87½

1¼ ℔ Mehl	25
½ l Milch, Hefe	15
2 Eier, 75 g Zucker, Salz	19¼
¼ ℔ Palmin	16¼
¼ ℔ Obstkraut	5 -
1 Lot Kaffee, 1 Lot Malz, ¼ l Milch	7 -

Kleine Hefekuchen. Zu allem Hefegebäck müssen die Zutaten erwärmt werden, damit die Hefepilze sich rascher entwickeln. Zu 1¼ ℔ Mehl rechnet man für 5 Pfg. Hefe; man löst sie in lauwarmer Milch auf, vermengt sie mit einem Teile des Mehles und läßt sie aufgehen. Dann fügt man die Eier, Salz und Zucker hinzu, nach Belieben etwas geriebene Zitronenschale und allmählich die Milch. Man schlägt den Teig, bis er Blasen wirft und läßt ihn an einem warmen Ort aufgehen. Dann bäckt man in Fett oder Palmin kleine Kuchen daraus.

Bohnensuppe, Kart., ger. Wurst; Weihnachtsgebäck Pf. 90½

300 g weiße Bohnen	12 -
3 l Wass., Suppengr.	2 -
40 g Fett	5¼
2 ℔ Kartoffeln, Salz	6¼
175 g Wurst	30 -
½ ℔ Mehl, ¼ ℔ Zuck.	12½
40 g Palmin	5¼
30 g Butter, 1 Ei	14¼
Zitronenschale, Backpulver, Wasser	2½

Bohnensuppe siehe S. 50.

Weihnachtsgebäck. ½ ℔ Mehl schüttet man in eine Schüssel, fügt 75 g geschmolzenes Fett, halb Palmin, halb Butter, hinzu, ferner ¼ ℔ Zucker, ein Ei, geriebene Zitronenschale, eine Messerspitze Backpulver und einen Eßlöffel Wasser. Man knetet alles zu einem Teig, rollt ihn dünn und sticht mit Förmchen Figuren daraus. Dann bäckt man diese bei guter Hitze im Backofen hellbraun. Man kann auch den Teig in schiefe Vierecke (Rhomben) schneiden und mit Kristall (Hagel-) zucker oder feingeschnittenen Mandeln bestreuen.

Schokolade und selbstgebackene Brötchen — Abendessen Pf. 88¼

50g Kakao, ½ l Wass.	18 -
100 g Zucker	5 -
1¼ l Milch	25
1 ℔ Mehl, ¼ l Milch, Hefe	24 -
3 Eßl. Zucker, Salz	4¾
25 g Schmalz, ½ Ei	8 -
Zitr., 20 g Korinthen	3½

Schokolade. Zu jedem Teelöffel Kakao rechnet man einen Teelöffel Zucker. Man mischt Kakao und Zucker untereinander und verrührt dies mit kochendem Wasser; inzwischen kocht man Milch und setzt den verrührten Kakao hinzu. Unter beständigem Rühren läßt man die Schokolade noch einmal aufkochen.

Brötchen. Man nimmt zu 1 ℔ Mehl für 4 Pf. Hefe. Einen Teil des Mehles rührt man zu Teig; in dem andern setzt man in einer Vertiefung Hefe an. Ist diese dann genügend aufgegangen, so wird sie mit dem angesetzten Teig vermischt. Dann setzt man Zucker, Salz, Milch, nach Belieben ein Ei, etwas Fett oder Butter, Rosinen oder Korinthen zu. Nun mengt man mit den Händen einen lockern Teig, der nicht mehr kleben darf, und formt mit der Hand kleine Brötchen davon, läßt diese noch einmal aufgehen, bestreicht sie mit Ei und bäckt sie in flotter Hitze im Backofen gar.

Weinsuppe, Klops und Kartoffeln Pf. 100

1/2 l Wasser	—
3/4 l Apfelwein, Zimt	11 -
1 Eßl. Mehl, 1 Ei	6 1/2
3 Eßl. Zucker	4 1/2
1/4 ℔ geh. Rindfleisch	25
1/4 ℔ geh. Schweinefl.	25
Salz, Pfeffer, Muskat	1/2
1 Ei, 2 trockne Brötch.	11 -
10 g Butter	2 1/2
30 g Fett, 1 Eßl. Mehl	4 1/2
Wasser, Salz, Pfeffer	1/2
3 ℔ Kart., 1 Eßl. Salz	9 1/2

Weinsuppe. Man setzt das Wasser mit dem Wein und einem Stückchen Zimt auf. Dann verrührt man ein Ei mit Mehl und Wasser zu einem flüssigen Teig und läßt alles zusammen unter fortwährendem Rühren aufkochen. Zuletzt würzt man die Suppe mit Zucker. Wenn man Apfelwein benutzt, so läßt man die Suppe nicht wieder aufkochen, sondern gießt ihn unter stetem Rühren daran, nachdem die Suppe vom Feuer genommen worden ist.

Klops wird ebenso wie Frikandellen vorbereitet. Man formt kleine Klößchen von der Fleischmasse, die man in folgender Sauce garkochen läßt: Man läßt Fett heiß werden, rührt einen Eßlöffel Mehl darin gar, füllt es mit Wasser auf, würzt mit Pfeffer, Salz und Muskat, legt die Fleischklößchen in die kochende Sauce und läßt sie ungefähr 10 Minuten kochen. Zuletzt richtet man sie mit der Sauce in einer Schüssel an.

Apfelkompott, Kartoffeln und gestovtes Rindfleisch Pf. 97 -

1 1/2 ℔ Äpf., 1/2 l Wass.	
1 Stück Zimt	18 1/2
2 Eßl. Zucker	3 -
300 g Rindfl. 30 g Fett	64 1/2
Salz, Pfeff., 1 Zwieb., 2 Nelken	1 1/2
1 Eßl. Mehl, Wasser	1/2
3 ℔ Kartoffeln, Salz	9 -

Apfelbrei Nr. 1. Man schält die Äpfel fein, schneidet sie in Achtel, entfernt das Kerngehäuse, spült sie leicht ab und setzt sie zur Hälfte mit Wasser bedeckt auf. Ein Stückchen Zimt oder Zitronenschale kann man gleich hinzufügen. Wenn sie weich sind, zerdrückt man sie mit dem Holzlöffel oder rührt sie durch ein Sieb. Zuletzt setzt man den nötigen Zucker hinzu. An süße Äpfel gießt man einen Eßlöffel Essig.

Apfelbrei Nr. 2. Die Äpfel werden gewaschen, durchgeschnitten und von den Kernen befreit. Dann setzt man sie mit den Schalen auf, setzt Wasser, ein Stückchen Zimt

und einige Nelken hinzu und läßt sie weichkochen. Dann rührt man sie durch ein Sieb und süßt mit Zucker.

Birnenkompott. Die Birnen werden fein geschält, der Länge nach einmal durchgeschnitten sowie das Kerngehäuse und schlechte Stellen ausgestochen. Dann spült man sie ab und setzt sie, knapp mit Wasser bedeckt, mit einem Stückchen Zimt und dem nötigen Zucker aufs Feuer. Wenn sie gar sind, ordnet man sie hübsch in einer Schüssel und bindet die Sauce noch mit angerührtem Kartoffelmehl. Nachdem sie noch einmal aufgekocht hat, fügt man noch einen Guß Wein oder als Ersatz etwas Essig hinzu und schüttet sie über die Birnen.

Gestovtes Rindfleisch. In ausgebratenem Speck oder in heißes Fett legt man das in Würfel geschnittene rohe Fleisch, fügt die kleingeschnittene Zwiebel, etwas feines Salz und Pfeffer hinzu. Unter beständigem Hin- und Herschieben röstet man das Fleisch braun, dann setzt man es etwas an die Seite, rührt in dem Fett einen Eßlöffel Mehl braun, gießt seitwärts etwas kochendes Wasser hinzu, legt den Deckel auf und läßt es garschmoren.

Bei Gulasch röstet man Zwiebeln und Speckwürfel, dünstet das Fleisch darin, gießt das Wasser zu und würzt mit Pfeffer, Paprika und Salz. Zuletzt dickt man mit Mehl.

Wirsing, Kartoffeln, gebratenes Rindfleisch und Sauce Pf. 96³/₄

Der Wirsing wird verlesen, die äußern Blätter entfernt, ebenso die starken Blattrippen und der Strunk. Die obern grünen Teile der Blätter trennt man ab und schneidet die Blätter mehrere Male durch. Nun wird das Gemüse gewaschen und in brausend kochendem Wasser mit Salz abgekocht. Man läßt Fett heiß werden, rührt Mehl darin gar, füllt es mit Wasser auf, legt das Gemüse hinein und würzt es mit Salz und Muskat. In einigen

Gemüse, Wasser zum Abkochen, Salz	10 -
40 g Fett, 1 Eßl. Mehl, Muskat	5¹/₄
2 U Kart., 1 Eßl. Salz	6³/₄
³/₄ U Fleisch o. Knoch., Salz, Pfeffer	70¹/₄
30 g Fett, 1 Eßl. Mehl, Wasser	4¹/₂

Gegenden wird der Wirsing mit Kartoffeln in einem Topfe (Eintopfgericht) gekocht, was sehr gut schmeckt.

Das Rindfleisch wird in kochendes Fett gelegt, von allen Seiten rasch zugeröstet, damit das Eiweiß nicht entweicht, und Salz und Pfeffer darüber gestreut. Man schüttet seitwärts etwas kochendes Wasser zu dem Fleisch und begießt es öfters mit dieser Tunke. Nach Belieben kann man auch eine Zwiebel und ein Lorbeerblatt zusetzen; endlich bindet man die Sauce mit etwas Mehl. Je nach der Größe des Stückes muß es 1 bis 2 Stunden braten.

Milchsuppe, Endiviensalat, Kart. u. Haferfrikandellen Pf. 83½

1 l Wasser, ½ l Magermilch	9 ·
Vanille, 2 Eßl. Mehl, Zucker, Salz	5¾
Salat, 1 Zwiebel	10
2 Eßl. Baumöl, 1 Eßl. Essig	6
Salz, Pfeffer	¼
3 Pfd. Kart., 1 Eßl. Salz	9½
½ l Wasser	—
175 g Hafergrütze	9 ·
Salz, Pfeffer, Muskat	½
1 Teel. Maggi, 20 g Butter	7 ·
2 Eier, 100 g Reibbrot	20 ·
50 g Fett	6½

Milchsuppe. Man läßt Wasser mit Milch und einem Stückchen Vanille oder einigen Pfirsichblättern zum Kochen kommen. Nun verrührt man Mehl mit einem Eidotter und Wasser zu einem dünnen Teig und setzt diesen unter beständigem Rühren der Suppe zu. Dann läßt man sie aufkochen und würzt sie mit Zucker und Salz. Nach Belieben schlägt man das Eiweiß zu Schnee, sticht davon Klößchen auf die Suppe, legt den Deckel auf und läßt dieselben im Dampfe gar werden.

Endiviensalat. Der Endiviensalat wird verlesen, fein geschnitten (nach Belieben mit den Stengeln), schnell gewaschen und zum Abtropfen hingestellt. Erst kurz vor Mittag wird er mit Salz und Pfeffer, Öl und Essig, feingeschnittener Zwiebel und einigen zerdrückten warmen Kartoffeln vermischt. — Auch von den jungen Blättern des Löwenzahns kann man auf dieselbe Weise einen schmackhaften Salat herstellen (Kettensalat).

Haferfrikandellen. 175 g Hafergrütze läßt man mit ¾ l Wasser unter beständigem Rühren so lange

kochen, bis die Masse sich vom Topfe löst. Nun legt man sie in eine Schüssel, läßt sie erkalten und fügt Salz, Pfeffer, Muskat, zwei Eidotter, die Hälfte des Reibebrotes, 20 g Butter und einen Teelöffel Maggi hinzu, mischt alles untereinander, setzt zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß hinzu und formt mit der Hand kleine Frikandellen davon, paniert sie in dem übrigen Reibberot und bäckt sie in der Pfanne auf beiden Seiten braun.

Kirschensuppe, Kartoffelsalat und Rühreier Pf. 107¼

½ ℔ Kirschen, Wass.	12 -
3 Eßl. Mehl, Zimt	3¼
½ l Vollmilch	10 -
100 g Zucker, Salz	4¼
2 ℔ Kartoffeln, Wass.	6 -
Zwieb., Salz, Pfeffer	1½
½ l Baumöl	5 -
3 Eßl. Essig	1 -
8 Eier, 4 Eßl. Milch	58 -
25 g Butter, Salz	6¼

Kirschensuppe. Von den Kirschen entfernt man die Stiele, dann spült man sie sauber ab und setzt sie mit kaltem Wasser und einem Stückchen Zimt auf und läßt sie langsam zum Kochen kommen. Unterdessen rührt man das Mehl mit der Milch, dem Zucker und Salz glatt an und gießt dieses unter beständigem Rühren zu den kochenden Kirschen. Sobald die Suppe wieder aufkocht, zieht man sie vom Feuer zurück und richtet sie sogleich an.

Auf dieselbe Weise kann man auch Waldbeeren- und Pflaumensuppe bereiten. Bei der letztern müssen die Pflaumen nach dem Waschen aufgeschnitten und entkernt werden.

Alle Obstsuppen müssen abgekühlt aufgetragen werden. — (Kartoffelsalat siehe S. 75, Rühreier S. 56.)

Plumpudding

½ ℔ Nierenfett (fein geschabt), ½ ℔ Mehl, ¼ ℔ Zucker, drei geriebene Brötchen, ¼ ℔ Rosinen (gut gewaschen), eine Prise Salz mit Ingwer, eine halbe Muskatnuß werden trocken gemengt, mit drei Eidottern und Milch zu einem dünnen Teig gerührt, das Eiweiß als Schnee mit einem Eßlöffel Rum zugemischt. Ein Tuch wird mit Mehl bestäubt, der Teig lose hineingebunden und 4 bis 6 Stunden beständig in Wasser gekocht. (Preis 85 Pf.)

Ein wohlschmeckendes, sehr nahrhaftes Essen, das als Volksgericht weiteste Verbreitung verdient.

Hammelragout, Rüben und Kartoffeln

	Pf. $96\frac{1}{2}$
$\frac{3}{4}$ ℔ Hammelfleisch	70 -
10 g Fett, 1 Zwiebel	$2\frac{1}{2}$
1 Eßl. Mehl	$\frac{1}{2}$
Pfeffer, Wasser, Salz	$\frac{1}{4}$
$1\frac{1}{2}$ ℔ Rüben	$7\frac{1}{2}$
$2\frac{1}{2}$ ℔ Kartoffeln	$7\frac{3}{4}$
50 g Fett, Pfeff., Salz	8 -

Hammelragout wird wie gestovtes Rindfleisch bereitet (siehe S. 78). Die Rüben werden geschält, wie Kohlrabi in Streifen geschnitten, gewaschen und kurz abgebrüht. Danach setzt man sie mit Fett und Kartoffeln wieder auf, läßt alles gar werden und würzt mit Salz und Pfeffer.

Bohnensuppe, Grünkohl, Kartoffeln und Mettwurst

	Pf. $82\frac{1}{4}$
125 g Bohnen, Wass.	4 -
Suppengr., 40 g Fett	7 -
Salz, Pfeffer, 1 Teel. Maggi	$2\frac{1}{2}$
Grünkohl, Wasser z. Abkochen, Salz	$10\frac{1}{2}$
40 g Fett, Muskat	$5\frac{1}{4}$
$2\frac{1}{2}$ ℔ Kartoffeln	8 -
$\frac{1}{2}$ ℔ Wurst	45 -

Bohnensuppe siehe S. 50.

Der Grünkohl wird verlesen, fein geschnitten, tüchtig gewaschen und in brausend kochendem Wasser und Salz flott abgekocht. Nun läßt man Fett heiß werden, schüttet das Gemüse mit dem nötigen Wasser hinein, legt die gewaschene Wurst auf das Gemüse, läßt beides garkochen, mischt die gekochten, abgeschütteten und gestampften Kartoffeln darunter und würzt das Gemüse mit Salz und Pfeffer. — Oder: Nach dem Abkochen des Gemüses setzt man Kartoffeln wie immer mit Salz und Wasser auf. Wenn sie kochen, fügt man Fett und Wurst zu. Ist die Wurst gar, so wird sie herausgenommen, die Kartoffeln werden zerdrückt und das abgekochte Gemüse darunter gemischt. Nach Bedarf muß man etwas kochendes Wasser zugießen. Man würzt mit etwas Pfeffer und läßt das Gemüse noch einmal gut durchkochen. Grünkohl schmeckt am besten, wenn er leicht durchfroren ist, weil so ein Teil des Stärkemehls in Zucker verwandelt wird.

Kartoffelklöße von rohen Kartoffeln

Man reibt die geschälten Kartoffeln in ein Sieb (Durchschlag), preßt sie in einem groben leinenen Tuche fest aus, läßt die Brühe sich setzen, gießt diese ab und vermischt die

ausgedrückten Kartoffeln mit Salz und der im Abwasser zurückgebliebenen Stärke zu einem glatten Teig, dem man geriebenes und geweichtes Weißbrot und Eier zusetzt. Dann formt man daraus dünne längliche Klöße, die in wallendem Wasser flott gargekocht und in einen Durchschlag geschüttet werden. Die Sauce macht man von Speck, der in Würfel geschnitten und ausgebraten wird, unter Zufügung von etwas ausgeglühtem guten Rüböl; man röstet einige in Scheiben geschnittene Zwiebeln hellbraun, auch etwas Mehl, und fügt reichlich Milch zu, würzt mit Pfeffer und Salz und gießt die Sauce über die inzwischen warm gehaltenen, in einer Schüssel angerichteten Klöße.

Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln

	Pf. $62\frac{1}{4}$
$2\frac{1}{2}$ ℔ Kartoff., Salz	$7\frac{3}{4}$
150 g Reibbr., 3 Eier	$28\frac{1}{2}$
100 g fetten Speck	20 -
Zwiebel, Salz, Muskat, Mehl	$2\frac{1}{2}$
75 g Mehl, Abkochw.	3 -
1 Eßl. Salz	$\frac{1}{3}$

Dicke mehlige Kartoffeln werden wie zum Kartoffelsalat vorbereitet. Nach dem Erkalten zerreibt man sie, mischt das Reibbrot, Salz und Muskat darunter. Den Speck schneidet man in kleine Würfel, läßt alles hochgelb werden und tut dieses zu der Kartoffelmasse. Hierauf knetet man alles mit Mehl und Eiern gut untereinander, teilt die Masse in neun bis zehn gleiche Teile, nimmt ein wenig Mehl in die Handfläche und formt runde, glatte Klöße, die an der Oberfläche keine Risse zeigen dürfen. In brausend kochendem Salzwasser kocht man sie ungefähr 15—20 Minuten. Es dürfen nur so viel Klöße in den Kessel eingelegt werden, als später an der Oberfläche schwimmen können. Während des Kochens achte man darauf, daß sich kein Kloß an dem Boden des Kessels festsetzt. Beim Anrichten übergießt man sie mit brauner Butter.

Käsenudeln

Man rechnet zu $\frac{3}{4}$ ℔ Mehl $\frac{1}{2}$ ℔ Weichkäse (Quark), ein Ei, etwas Zitronenschlae und 20 g Butter. Dieses mischt man untereinander und knetet davon einen lockern Teig, streut Mehl auf den Tisch, rollt den Teig aus und

schneidet schräge Vierecke davon, die man in Schmalz oder Palmin braun bäckt und mit Zucker und Zimt bestreut.

Das Einmachen Gemüse und Obst lassen sich durch verschiedene Verfahren zum Aufbewahren herrichten.

Die Gemüse werden hauptsächlich auf folgende Weise behandelt: 1. Man läßt die Gemüse sauer werden, indem man sie mit Salz einmacht, so Bohnen und Sauerkraut; 2. sie werden getrocknet, oft auch gepreßt; dabei verlieren sie jedoch ihren feinen Geruch und Geschmack; deshalb sollen Dörrgemüse nur ausnahmsweise Verwendung finden; 3. durch Einschließen in Büchsen und Gläser, die man dann der Hitze aussetzt, um die Gärkeime zu töten (Sterilisieren); bei dieser Art entwickeln sich bisweilen heftige Speisegifte; 4. durch Einlegen in Essig, Öl, Salz oder Zuckerlösung, so bei Gurken, Zwiebeln usw.

Das Obst wird haltbar gemacht 1. durch Einlegen in starke Zuckerlösung, ein viel gebrauchtes, sehr gutes Verfahren; 2. durch Trocknen oder Dörren; solche Früchte bilden einen großen Handelsartikel und sind für die Volksernährung von Bedeutung. Zu warnen ist vor den mit Schwefel gebleichten weißen amerikanischen Früchten; 3. durch Einlegen in Essig; 4. durch Einkochen: Fruchtsäfte, Marmeladen.

Die Einmachgefäße müssen stets ganz rein und durchaus säurefrei sein. Deshalb genügt es nicht, die Gefäße gut zu spülen, sie müssen ausgekocht und die Fässer wiederholt mit kochendem Wasser ausgebrannt, auch bisweilen durch Schwefeldämpfe die Gärkeime getötet werden. In unreinen Gefäßen fault das Gemüse unter Entwicklung heftiger Speisegifte.

Das Einmachen der Gemüse

Schneidebohnen werden abgezogen und gewaschen, dann lang und fein geschnitten. Nun sollen sie kurz abgebrüht werden. Dazu bedient man sich eines Bohnennetzes. Darin bringt man die Bohnen in das kochende Wasser und läßt sie schnell aufwallen. Nun schüttet man sie auf reine Tücher zum Abkühlen. Unrichtig ist es, sie mit kaltem Wasser abzuschrecken, weil die Bohnen an

Duft und Nährwert verlieren. Nachdem die Bohnen mit Salz und Pfeffer vermischt sind, drückt man sie mit der Hand in das Faß, dessen Boden womöglich mit Traubenblättern oder unreifen Trauben ausgelegt war; besser schmecken sie, wenn sie im Steintopf eingemacht sind.

Die eingemachten Bohnen werden mit Traubenblättern belegt und mit einem reinen Tuche, das ringsum etwas eingesteckt wird, sowie einem passenden Brette bedeckt und mit einem saubern großen Stein beschwert. Die Brühe muß stets bis über dem Brette stehen, sonst muß man mit Salzwasser nachhelfen. Wöchentlich wird das Eingemachte nachgesehen, oben Schimmel- und Fäulnisbildung entfernt und namentlich Tuch, Brett und Steingut gespült. So oft man Bohnen herausnehmen will, entfernt man abends vorher Stein und Brett. Dadurch tritt die Brühe etwas aus der obern Lage zurück und geht beim Herausnehmen nicht verloren. Die Bohnen müssen mit sauberer Hand so dem Faß entnommen werden, daß keine Vertiefungen entstehen.

Schneidebohnen II. Zu 60 ℔ fein geschnittenen und abgekochten Bohnen, die man ohne Salz in die Tonne gedrückt hat, gießt man eine kalte Lake, die aus 8 bis 9 l kochendem Wasser, 5 ℔ Salz und 1 ℔ Zucker hergestellt wurde. Diese Bohnen halten sich besser, werden nicht weich und sind von gutem Geruch und Geschmack.

Sauerkraut wird fein geschabt, mit Wacholderkörnern und Salz vermengt in das mit Krautblättern ausgelegte Faß gedrückt.

Weiße Rüben, gut gewaschen, in Streifen geschnitten, werden mit mäßig Salz wie Kappus eingemacht. Da sie sehr zusammenfallen, tut man gut, sie nach und nach einzumachen. Rübstiele werden von den größern Blättern befreit, fein geschnitten und wie Bohnen eingemacht.

Gurken ohne Schäden und Flecken werden gewaschen, einen Tag in Salzlake gelegt, abgetrocknet und mit Gewürzen im reinen Einmachtopf wechselweise aufgeschichtet, Essig darüber gegossen, bis daß alle Früchte bedeckt sind, und mit Tuch und glattem leichten Stein oder einem mit Senfkörnern gefüllten Sack bedeckt. Als Gewürze benutzt man Dill, Estragon, Lorbeerblätter, Kandiszucker, Meer-

rettigscheiben, Nelken, weiße Pfefferkörner und kleine Zwiebeln, die man vorher auch in Salz gelegt hatte.

Zwiebeln und Perlzwiebeln werden ebenso wie diese Essiggurken eingemacht.

Zu Zuckergurken werden große Früchte ausgesucht, geschält, entkernt, in fingerbreite Streifen geschnitten und in einem Gemisch von Essig und Wasser gargekocht; nun werden sie auf ein Sieb geschüttet und dann in ein Glas gelegt. Endlich übergießt man sie mit Essig, der mit Zucker, 1 g Nelken, 10 g Pfefferkörnern gekocht wurde, und bindet den Topf zu. Auf 1 l Essig nimmt man 1 ℔ Zucker. Eine beliebte Zugabe zu Rindfleisch.

Kürbisse werden ebenso eingemacht.

Salzgurken werden eingemacht, indem man die frischen Früchte einen Tag in Wasser legt, abtrocknet, schichtweise mit den angegebenen Gewürzen in den Topf legt, statt des Essigs jedoch Salzwasser (auf 10 l Wasser 1 ℔ Salz) und einen kleinen Guß Essig darüber gießt. Zugabe zu Brot und kaltem Fleisch.

Rote Rüben (Bete) werden gut gewaschen. Dann kürzt man ein wenig die Blattspreiten und kocht die Knollen in reichlich Wasser. Darauf läßt man sie erkalten, schält und schneidet sie in dünne Scheiben. Diese werden schichtweise mit Zwiebelscheiben, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Nelken und etwas Zucker in den Topf gelegt und mit Essig übergossen.

Das Einmachen der Früchte

2½ kg Pflaumen werden ausgelesen, die fehlerlosen, reifen abgeputzt und in einer Brühe, bestehend aus 1·l Essig, 2 kg Zucker, 3 g Nelken und 5 g Stangenzimt einige Minuten gekocht, dann mit dem Schaumlöffel herausgenommen, erkalten lassen und in reine Gläser oder Töpfe gelegt, mit dem erkalteten Essig übergossen, so daß er darüber steht, und mit Pergamentpapier zugebunden.

Die Bergamottebirnen schält man schön rund, wäscht sie und kocht sie mit halb Essig und Wasser, bis sie sich mit einem Strohhalm durchstechen lassen und legt

sie auf eine Schüssel; dann kocht man auf 5 ℔ Birnen 1½ ℔ Zucker mit ½ l Essig, Zimt und Ingwer und schüttet diese Brühe heiß über die Birnen. — Aufkochen. —

Saure Kirschen entsteint man, läßt sie einige Stunden stehen, legt sie vorsichtig mit einem silbernen Löffel schichtweise mit Zucker ins Glas und stellt es in die Sonne oder in den Backofen, bis der Zucker geschmolzen ist. Zum Entsteinen eignet sich eine Haarnadel, die man plattklopft und mit den beiden Enden in einen Korken steckt.

Die Waldbeeren. Man nimmt auf 10 ℔ Beeren 3 ℔ Zucker, ⅛ l Essig, zwei bis drei Stangen Zimt. Die Beeren schüttet man, nachdem sie ausgelesen und gewaschen sind, in den Zucker, fügt Essig und Gewürz zu und läßt sie einige Minuten kochen. Man kocht 1 bis 2 Teelöffel Salizylpulver mit, um das Gären zu verhindern. Erkaltet füllt man die Beeren in reine, ausgeschwefelte Gläser, legt ein mit Rum oder Arrak befeuchtetes Papier darüber, bindet sie mit Pergamentpapier zu und bewahrt sie an einem kühlen Orte auf. Man kann die Waldbeeren auch in Krüge oder Flaschen einmachen. Sie werden dann verlesen, gewaschen, ohne Wasser eben aufgekocht und erkaltet eingefüllt. Beim Gebrauche muß man Zucker hinzufügen.

Die Preiselbeeren. Sie werden verlesen, gewaschen und mit kaltem Wasser aufs Feuer gebracht. Wenn sie heiß sind, schüttet man sie auf ein reines Sieb, dann setzt man sie mit Zucker auf das Feuer. Auf 10 ℔ Beeren rechnet man 2½ ℔ Zucker. Man läßt sie gut weich kochen; den Schaum nimmt man ab. Weiter behandelt man sie wie die Waldbeeren.

Rohe Fruchtsäfte. Erdbeeren, Johannistrauben oder Himbeeren befreit man von den Stielchen und übergießt sie mit kochendem Wasser. Auf 1 ℔ Erdbeeren nimmt man ½ l Wasser, auf Johannis- und Himbeeren ⅛ l und jedesmal 8 g pulverisierte Weinsteinsäure. Man läßt sie 24 Stunden stehen, siebt sie dann durch, gibt auf jedes Pfund Fruchtsaft 1¼ ℔ Zucker, rührt bis der

Zucker geſchmolzen iſt und füllt den Saft in gut ausgeſchwefelte Flaſchen, gießt oben ein wenig Rum oder Arrak darauf und verkorkt die Flaſchen ſorgfältig. Man bewahrt ſie an einem kühlen Orte auf.

Vergorene Fruchtſäfte. Die Beeren werden ungewaſchen ausgepreßt. Den Saft ſtellt man warm; es darf an die Schüſſel nicht geſtoßen werden. Der Saft gerät in Gärung, die in fünf bis acht Tagen vollendet iſt; auf der Schimmeldecke zeigen ſich dann kleine, klare Perlchen. Nun nimmt man dieſe Decke vorſichtig ab und filtriert den Saft. Der Saft wird darauf abgewogen und, mit Zucker verſetzt (auf 1 ℔ Saft rechnet man 1½ ℔ Zucker), langſam zum Kochen gebracht. Nachdem man ihn geſchäumt hat, läßt man ihn noch einige Minuten ſtark kochen. Reine trockene Flaſchen werden ausgeſchwefelt und der Saft heiß eingefüllt. Die Flaſchen bleiben offen, mit einem Tuch überdeckt, bis zum völligen Erkalten ſtehen. Zuletzt werden ſie gut verkorkt.

Das Backen

Das Backen nimmt in der Haushaltung nur noch einen beſcheidenen Raum ein, ſeitdem die alten Backöfen aus den Häuſern verſchwunden ſind. Jedoch werden in letzter Zeit in die Herde kleine Backöfen eingebaut. Es werden auch große eiſerne Backöfen in den Handel gebracht, um das Brotbacken und Obſtdörren wieder in den Haushalt zu verlegen. Nur diejenigen Fabrikate haben Wert, die imſtande ſind, die Hitze längere Zeit zu halten, alſo mit Steinen ausgemauert ſind. Man kann auch Weißbrot, Torten und Kuchen zu Hauſe bis zum Backen vorbereiten und dann beim Bäcker um einige Pfennige backen laſſen.

Weißbrot

Man ſchüttet 3 bis 4 ℔ Mehl in eine tiefe Schüſſel, löſt für 6 bis 8 Pfg. Hefe in ½ Taſſe Waſſer oder Milch auf und ſetzt dieſe in der Mitte des Mehles an. Wenn ſie aufgegangen iſt, macht man den Teig. Man nimmt gleich 1 Eßlöffel feines Salz, auf jedes Pfund Mehl ¼ l Milch, nach Belieben ¼ ℔ Schmalz, Butter

oder Palmin und einige Eßlöffel Zucker, nach Geſchmack etwas Zimt oder geriebene Zitronenſchale und macht einen ſteifen Teig daraus, den man auf dem Backbrett, das man vorher mit Mehl beſtäubte, tüchtig mit den Händen knetet, bis er glatt iſt und nicht mehr klebt. Dann breitet man ihn in einer ausgeſtrichenen Backform aus oder formt ihn mit der Hand und legt ihn auf das Backblech zum Aufgehen (2 Stunden). Vor dem Backen und wenn es gar iſt, beſtreicht man das Brot mit Ei oder Zuckerwaſſer. Backzeit 1 Stunde.

Graubrot

Man ſetzt 2 ℔ Roggenmehl und 1 ℔ Weizenmehl mit 2 l Buttermilch und 50 g (10 Pfg.) Trockenhefe an und würzt mit einer Priſe Salz. Schmackhafter wird das Brot durch Anwendung von Sauerteig. Das Brot muß $1\frac{1}{2}$ Stunde backen. Es zeichnet ſich durch großen Wohlgeſchmack aus. Weil es auch billig iſt, muß es empfohlen werden.

Feſtkuchen

Man ſchmilzt $\frac{1}{4}$ ℔ Palmin, gießt es in eine tiefe Schüſſel, verrührt es mit $\frac{1}{4}$ ℔ Butter eine Zeitlang, fügt $\frac{1}{2}$ ℔ Zucker und 6 Eidotter hinzu, reibt etwas Zitronenſchale zu der Maſſe, rührt nach und nach 1 ℔ Mehl und eine Taſſe Milch darunter und zuletzt das zu ſteifem Schnee geſchlagene Eiweiß. Zum Aufgehen kommt ein Paket Backpulver unter den Teig. Jetzt wird der Kuchen in einer mit Butter ausgeſtrichenen und mit Zwieback beſtreuten Form eine gute Stunde bei nicht zu ſtarker Hitze gebacken.

Obſttorte, erſte Art

Man macht einen guten Weißbrotteig, rollt ihn einen halben Finger dick aus, legt ihn auf eine Backplatte, breitet beliebige Obſtſorten darüber, ſtreut Zucker und Zimmt darauf und bäckt ihn bei guter Hitze gar.

Obſttorte, zweite Art

Zu $\frac{1}{2}$ ℔ Mehl nimmt man 100 g Butter oder Palmin, miſcht $\frac{1}{4}$ ℔ Zucker, 1 bis 2 Eier, eine halbe Eierſchale Waſſer, die abgeriebene Schale einer Zitrone und einen Teelöffel Backpulver darunter, mengt von dieſer Maſſe

einen Teig, rollt ihn dünn aus und bäckt ihn in einer Springform. (Belag mit gekochtem Obst.)

Omelette

Mit einem Teelöffel Mehl verrührt man 4 Eidotter, setzt eine Prise Salz zu und rührt zuletzt das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß darunter. In einer Kuchenpfanne läßt man Butter heiß werden, schöpft den Teig hinein und bäckt ihn auf beiden Seiten braun. Nach Belieben kann man die Omeletten mit gekochtem oder eingemachtem Obst füllen, dieses legt man in die Mitte der fertigen Omelette, streut Zucker darüber und schlägt die eine Hälfte der Omelette über die andere. Oder: Man bäckt die Omelette auf einer Seite langsam, während man mit einer Gabel hineinsticht, damit sie trocken wird, schlägt sie zusammen und läßt sie noch ein wenig nachbacken.

Bettelmann

Geriebenes Schwarz- und Weißbrot vermischt man mit Zucker, Zimt, etwas geriebener Zitronenschale, gewaschenen Korinthen oder kleinen Rosinen und feuchtet es mit ein Glas Wein oder Wasser an. Nun fettet man die Form mit Butter, streicht die Hälfte des Brotes hinein und legt darauf geschälte entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel, streut Zucker und dann die andere Hälfte des Brotes darüber, steckt einige Stückchen Butter darauf und bäckt den Bettelmann $^3/_4$ bis 1 Stunde.

Zwieback-Pudding mit Kirschen

Für 15 Pfg. Suppenzwieback wird zerkleinert, 4 Eier, $1^1/_2$ Obertasse Milch, 4 Löffel Zucker und etwas Zimt, nach Belieben auch ein wenig Zitronenschale werden verrührt. In die gut mit Schmalz oder Butter ausgestrichene und mit Paniermehl bestreute Form wird eine Lage Zwieback gelegt und mit der verrührten Flüssigkeit begossen. Dann folgt eine Lage entsteinte, mit Zucker bestreute Kirschen, dann wieder Zwieback usw., bis die Zwiebacklage den Schluß macht. Der Pudding muß $1^1/_2$ Stunde entweder in einer Form im Wasserbade kochen oder $^3/_4$ Std. backen.

Schneeball

1/2 l Milch, 2 Eier, 4 gehäufte Eßlöffel Reismehl oder 1 Eßlöffel Stärke, 2 Eßlöffel Zucker, 1 Stückchen Vanille oder 1/2 Teelöffel Vanillinzucker. Der Boden des Topfes wird mit Wasser bedeckt, dann gießt man die Milch hinein, bringt sie zum Kochen und fügt den Zucker und das Gewürz zu. Inzwischen wird das Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee geschlagen, auf die kochende Milch geschoben und der Topf fest zugedeckt. Ist der Schnee gar, so nimmt man ihn behutsam mit dem Schaumlöffel ab und legt ihn in eine Schüssel. Die Eidotter und das Stärke- oder Reismehl werden verrührt, unter stetem Rühren in die Milch geschüttet und aufgekocht; die Creme gießt man in die Schüssel und legt den Schnee darauf.

Grießmehlklöße

1 l Milch, 1/2 ℔ Grießmehl, 3 Eier, 2 ger. Brötchen zum Panieren, Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Stich Butter, 1/4 ℔ Palmin. Die Milch wird in einen mit Wasser angefeuchteten Topf gegossen und mit dem Salz und der Butter zum Kochen gebracht. Dann läßt man unter beständigem Rühren das Grießmehl einlaufen und etwa 10 Minuten kochen. Darauf rührt man das mit ein wenig Wasser verdünnnte Eigelb darunter, nimmt den Topf vom Feuer und zieht dann den Schnee durch die Masse. Wenn sie erkaltet ist, formt man mit der Hand, die man vorher mit Mehl bestäubt, Klöße davon, bestreut sie mit Paniermehl und bäckt sie in Schmalz oder Palmin.

Grießmehlpudding

Man gießt in einen emaillierten Topf so viel Wasser, daß der Boden bedeckt ist, und 1/2 l Milch, fügt zwei gehäufte Eßlöffel Zucker, ein wenig Vanille oder eine Zitronenscheibe hinzu und läßt es zum Kochen kommen. Unter fortgesetztem Rühren läßt man fünf Eßlöffel Grießmehl einlaufen und so lange kochen, bis es steif ist, rührt dann das mit Wasser aufgelöste Eigelb und nachdem der Topf vom Feuer genommen, den Eischnee darunter.

III. Vom Essen

Das Auftischen der Speisen Ein sauber und zierlich gedeckter Tisch erhöht den Appetit. Zuerst wird der Tisch abgeputzt, dann lege das Tischtuch oder Wachstuch so auf, daß es überall gleichmäßig herunterhängt, setze die Teller in bestimmter Entfernung darauf; rechts lege die Gabel, daneben das Messer und oben quer vor den Teller, den Stiel nach rechts, den Löffel. In die Mitte stelle die Wasserkanne mit den Gläsern, rechts und links die Gemüse- und Fleischschüsseln. Beim Ausschöpfen der Speisen in die Schüsseln achte darauf, daß sie nicht zu voll gefüllt und nicht beschmutzt werden; wische sie mit einem reinen Tuche ab. Für Abfälle: Pflaumen- oder Obststeine, Knochen, Gräten usw. setze ein Schüsselchen auf.

Verrichte andächtig das Tischgebet. Dann setze dich geräuschlos nieder. Befleißige dich einer geraden Haltung, die linke Hand lege leicht auf den Tisch, die rechte bewege geschickt beim Essen, ohne den Arm zu stützen. Freundlich reiche die Speisen an und empfange sie dankend. Sei bescheiden und wähle nicht die besten Stücke aus. Beim Essen mache kein Geräusch mit der Zunge oder den Lippen. Fasse die Speisen nicht mit den Fingern an. Abfälle lege auf die Gabel und mit dieser auf das dazu bestimmte Schüsselchen. Äpfel und Birnen schneide vor dem Schälen in vier Teile; lasse keine Reste auf dem Teller. Unterhalte dich mit deinem Tischnachbar, sprich nicht überlaut! Störe keinen beim Essen, sei fröhlich, aber nicht ausgelassen. Niemand erhebe sich, bis alle gespeist haben.

Das Abtragen des Tisches Nachdem das Dankgebet gesprochen, wird der Tisch abgeräumt. Die Bestecke werden auf einem Teller eingesammelt, die Wassergläser und Kannen auf das Tragbrett (Tablett) und die Teller sorgfältig ineinander gestellt, alle

gebrauchten Sachen geordnet zum Spülen hingeſetzt. — Die Reſte in den Schüſſeln werden geſondert in Geſchirre getan, zugedeckt und an einen kühlen Ort geſtellt, um bald verwandt zu werden. Lege nie Leberwurſt auf ſaure Speiſen, z. B. Kartoffelſalat (Wurſtgift!).

Das Tiſchtuch kehre ab oder ſchüttle es aus, falte es auf dem Tiſche glatt und lege es in die dazu beſtimmte Schublade. Das Wachstuch putze ab und rolle es, wenn es völlig trocken iſt, auf einem Stocke glatt auf und ſetze es fort. Nun beginnt das Spülen.

Verwendung der Speiſereſte Wenn es bei jeder Köchin auch Grundregel ſein ſoll, durch genaues Berechnen, Wiegen und Meſſen die Menge der Nahrungsmittel der Größe der Familie entſprechend herzuſtellen, ſo läßt es ſich doch nicht vermeiden, daß Reſte bleiben. Werden dieſe richtig aufbewahrt und verwandt, ſo erzielt man dadurch oft noch eine Erſparnis an Zeit, Geld und Feuerung. Niemals bewahre man die Reſte zu lange auf, daß ſie verderben, geſundheitsſchädlich oder doch unſchmackhaft werden, ſondern man gebrauche ſie möglichſt an demſelben Tage bei der Abendmahlzeit. Man bewahre ſie in beſondern Geſchirren, porzellanenen oder ſteinernen Töpfchen an luftreinem Orte auf, alſo nicht in einem dumpfen Keller oder in Schränken neben Gewürzen, Käſe uſw.; wenn es nicht anders geht, ſetze man ſie zugedeckt in die Küche.

Fleiſchſuppe läßt man erkalten; durch die ſich bildende Fettſchicht wird ſie vor dem Verderben geſchützt. Vor dem Aufwärmen entfernt man einen Teil des Fettes, das man zum Stoven des Gemüſes gebrauchen kann; andere Suppen wärmt man unter ſtetem Rühren auf.

Friſches Gemüſe wärmt man am beſten auf, wenn man das Geſchirr in heißes Waſſer ſtellt. Kleinere Reſte laſſen ſich in Suppen verwenden. Eingemachtes Gemüſe ziehen manche aufgewärmt dem friſchen Gemüſe vor. Wenn es nicht ſchon mit Kartoffeln vermiſcht iſt, kocht man Kar-

toffeln, zerstampft, verrührt sie mit Fett, nach Belieben etwas Milch und mischt das Gemüse darunter.

Fleischreste bewahrt man am besten in Saucen oder in der Suppe auf oder auch in verdünntem Essig, wenn man Ragout daraus bereiten will. Übriggebliebenes Bratfleisch wärmt man am besten in einem Töpfchen, mit Sauce bedeckt, in heißem Wasser; oder man setzt den Bratentopf an die Seite des Herdes und läßt das Fleisch langsam heiß werden, nicht kochen. Fleischreste kann man auch hacken oder zermahlen und zu Frikandellen verwenden; aus Rindfleischresten läßt sich Fleischsalat bereiten, oder man ißt die Reste auf dem Butterbrot.

Kartoffelreste werden gebraten, oder man macht eine Zwiebel-, Petersilien- oder Senfsauce und läßt die kleinen Kartoffelstückchen darin aufkochen. Aus übriggebliebenen Kartoffeln kann man Kartoffelsalat bereiten. Ferner lassen sich zerschnittene und zerstampfte Kartoffelreste zu Kartoffelkuchen, Klößen und Kartoffelsuppen verwerten.

Die Reste von Fett, Speckstückchen, Schwarte usw. lassen sich vorzüglich den Kartoffel-, Gersten- und Hülsenfrüchtesuppen zusetzen. Knochen werden mehrmals ausgekocht.

Reste von Fischen kann man in kochendem Wasser aufwärmen, oder man legt die von den Gräten befreiten Fischstückchen in eine Senf- oder Mehlsauce und kocht sie auf; auch kann man Salat daraus bereiten.

Aus übriggebliebener Schokolade kann man Suppe bereiten, aus Resten von Obst gute Obstsuppen.

Die Reste von Schwarz- und Weißbrot verwendet man auf die mannigfachste Weise. Aus Weißbrotresten macht man Paniermehl, Suppen, Auflauf usw., aus Schwarzbrotresten Brotsuppe, Brotkuchen sowie Brotwasser, ein kühlendes Getränk für Kranke.

Aus Apfelsinenschalen entfernt man das weiße Fleisch, trocknet sie und verwendet sie in Suppen und Backwerk

Das Verderben der Nahrungsmittel

Das Verderben der Nahrungsmittel wird dadurch hervorgerufen, daß ſich Fäulniskeime anſetzen und millionenfach vermehren. Die Fäulniserreger werden 1. durch Staub der Luft und 2. durch Berührung übertragen. Gefördert wird der Vorgang der Zerſetzung durch Wärme, gehindert durch Kälte, oft geſtört durch Reinigung.

Wenn das Eiweiß ſich zerſetzt, wird die Nahrung nicht bloß ungenießbar, ſondern auch ſchädlich; denn es entwickeln ſich heftige Speiſegifte, die oft den Tod herbeiführen (Fiſchgift, Wurſtgift, Konſervengift). Die Eiweißzerſetzung zeigt ſich an durch unangenehmen Geruch, Veränderung der Farbe, Schimmelbildung, ſauren Geſchmack uſw. Fleiſch, das dem Verderben entgegengeht, verliert ſeine friſche Farbe und wird blaß. Fiſche, die nicht mehr friſch ſind, haben keine roten Kiemen. Verdorbener Speck läuft grünlich an. Oft zeigt die Anweſenheit von Maden die vorgeſchrittene Fäulnis an. Konſervenbüchſen, deren Deckel nach oben gewölbt iſt, ſind ſtets verdächtig. Suppen und Gemüſe, die ſauer geworden ſind, dürfen nicht mehr verwandt werden.

Um Fleiſch vor dem Verderben zu ſchützen, alſo länger haltbar zu machen, brät man es ſchnell rundum an. Auch kann man es einigemal in kochendes Salzwaſſer tauchen; durch beide Verfahren werden die Poren geſchloſſen und das Eiweiß gegen die äußere Luft abgeſchloſſen. Man wickelt es auch in ein mit Holzkohlenpulver beſtreutes Tuch. Iſt das Fleiſch nicht mehr ganz einwandfrei, ſo legt man es in Waſſer, in dem man einige Körnchen übermangansaures Kali auflöſte; ſaugt das Fleiſch die rote Farbe auf, ſo iſt das ein Zeichen, daß Gefahr in Verzug war. Man wiederholt alsdann das Verfahren ſo oft, bis die rote Farbe im Waſſer bleibt; jeder üble Geruch iſt dann verſchwunden. Die beſte Art, Nahrungsmittel vor dem Verderben zu bewahren, iſt das Sterilisieren, das darin beſteht, daß man durch Kochen die Gärkeime tötet und die Nahrungs-

mittel luftdicht verſchloſſen in Gläſern oder Töpfen aufhebt.

Die Aufbewahrung der Nahrungsmittel

Zur Aufbewahrung der Speiſen dient am beſten ein beſonderer Raum, die Speiſekammer. Dieſe muß hell, luftig, kühl und trocken ſein; hell, weil das Licht ein Feind vieler Krankheitsſtoffe iſt, luftig, weil Moderluft den Speiſen einen ekelhaften Geruch und Geſchmack gibt, kühl und trocken, weil die niedrige Temperatur und Trockenheit die Entwicklung der Fäulnispilze hindert.

Vor allem müſſen die Speiſen vor Fliegen geſchützt werden. Dieſem Zweck dienen Fliegenſchrank und Drahtglocken. Abgeſehen davon, daß dieſe Inſekten ihre Eier an Fleiſchwaren legen und die entſtehenden Maden das Fleiſch ungenießbar machen, ſind die Fliegen auch die Bringer vieler Krankheitserreger. Bedenkt man, daß ſie ſich oft auf verweſende Stoffe niederlaſſen, aus Ställen, Aborten, Kehricht- und Düngerhaufen ihren Flug zur Küche und Vorratskammer nehmen, ſo wird man einſehen, daß die Speiſen vor ihnen geſchützt werden müſſen.

Vielfach verwendet man den Eisſchrank zur Aufbewahrung: allein ſein Gebrauch bietet nicht volle Sicherheit und iſt nicht einwandfrei. Allerdings wird der Vorgang des Verderbens verlangſamt, aber nicht verhindert; auch übertragen ſich allerlei Gerüche der verſchiedenen Speiſen aufeinander. Endlich iſt auch die Herkunft des verwandten Eiſes zu berückſichtigen; Eis von ſchmutzigem Waſſer kann Krankheiten übertragen.

Beſonders bedenklich iſt das Aufbewahren der Speiſereſte im Keller; dort trifft das Verſchmutzen und Verſeuchen der Nahrungsmittel mit dem Verderben faſt ſtets zuſammen.

Wir wiederholen mit Nachdruck: Das Aufbewahren und Verwenden der Speiſereſte ſoll nur ausnahmsweiſe ſtattfinden und fügen zuletzt bei, daß erfahrungsgemäß aufgewärmte Speiſen weniger bekömmlich ſind.

Einige Speiseregeln Vor allem soll auf das gute Kauen der Speisen von Jugend an geachtet werden; denn durch gutes Kauen werden die Speisen für die Verdauung und Ausnutzung wirksam vorbereitet, während schlecht gekaute Speisen nicht bloß ungenutzt den Körper verlassen, sondern auch mancherlei Beschwerden verursachen. Sodann soll man keine Speisen genießen, von denen man weiß, daß sie einem schlecht bekommen. Unangenehme Wirkungen haben oft fette Speisen, namentlich fette Fleischsorten besonders in gebratenem Zustand, sehr fette Gemüse und Saucen, weil das Fett die Magensäfte in ihrer Arbeit stört. Vielen sind saure Speisen schädlich, besonders weil statt der Obstessige die scharfe Essigessenz benutzt wird. Gleich schlecht bekommen den meisten dicke Saucen, in denen sich das Fett mit dem gerösteten Mehl kleisterartig verbindet.

Gefördert wird die Eßlust durch körperliche Arbeit und Bewegung, die jedoch nicht bis zur Erschöpfung ausgeübt werden darf. Dem Stubenhocker ist ein Spaziergang vor Tisch anzuraten. Heiterkeit, Frohsinn und Hoffnung heben die Eßlust und fördern die Ausnutzung der Speisen; Kummer, Sorgen, Angst, Neid und Haß hindern sie.

Man soll langsam essen; denn so nur ist das notwendige Kauen möglich, so nur erhält man den richtigen Geschmack der Speisen, also den wahren Genuß beim Essen. Wer sich fleißig ums tägliche Brot müht, muß sich auch Zeit nehmen zu seiner Mahlzeit. Während des Essens soll man auch nicht lesen, das ist eine schlechte Sitte. Man soll nicht zu kalt und nicht zu heiß essen, viele haben sich dadurch schon schwere Magenübel zugezogen. Während des Essens soll man gar nicht oder doch nur sehr mäßig trinken. Die großen Mengen von Flüssigkeit verdünnen zu sehr die Magensäfte und hindern ihre Wirksamkeit. Will man einen Trunk tun, so warte man bis eine halbe Stunde nach der Mahlzeit. Geistige Getränke sollen vom Tisch verbannt sein.

Drei Mahlzeiten sollen im allgemeinen genügen: 1. das Frühstück ohne Fleischspeisen, Käse oder Eier, 2. das Mittagsmahl, bestehend aus Suppe, Fleisch, Gemüse und Brot, 3. das Abendessen, das nicht zu reichlich bemessen werden darf, damit es den Schlaf nicht hindert oder stört. Kinder, Kranke, Genesende und Arbeiter müssen jedoch öfters essen und besonders ein zweites Frühstück sowie ein Vesperbrot einschieben. Diese Zwischenmahlzeiten sollen jedoch nicht sehr reichlich sein, um den Appetit für die Hauptmahlzeit nicht zu hindern. Es gibt mehr Menschen, die zu viel essen und trinken, als solche, die Mangel leiden.

Wer trinkt ohne Durst und ißt ohne Hunger,
Der stirbt als Junger.

IV. Reinigungs-, Ordnungsarbeiten

Das Spülen der Geschirre Beim Spülen muß genügend heißes Wasser vorhanden sein. Alle gebrauchten Geschirre werden geordnet zum Spülen zurechtgesetzt. Zuerst werden die Gläser gespült. Man bewegt sie vorsichtig durch das warme Wasser, läßt sie ablaufen und reibt sie mit einem reinen festen Küchenhandtuche klar. Aus den Tassen entfernt man den Kaffeesatz, von den Tellern und Schüsseln die Speisereste, reinigt sie mit einem reinen Spültuch auf beiden Seiten, schwenkt sie in einem andern Gefäß mit heißem Wasser, läßt sie ablaufen und trocknet sie mit den dazu bestimmten Tüchern. Messer und Gabeln mit eingekitteten Griffen darf man beim Abspülen nicht in heißes Wasser legen. Die Kochtöpfe werden, sobald sie geleert sind, mit Wasser gefüllt und auf den Herd gestellt. Befinden sich angebrannte Speiserreste darin, so weicht man diese mit Sodawasser auf. Man putzt die Töpfe, nachdem man sie auf beiden Seiten gespült hat, mit dem fest ausgewrungenen Spültuch oder mit einem besondern Topftuche. Zuletzt spült man die Pfanne und reibt sie trocken. Dann bringt man alle Geschirre an ihre Stelle, macht die Spülbütten rein, putzt den Herd, scheuert den Tisch und die übrigen Holzgeräte, wischt den Staub ab und nimmt die Küche auf.

Die Wohnung In der Wohnung findet der Mensch ein Heim in gesunden und kranken Tagen, eine Stätte der Ruhe und Erholung. Eine gute Wohnung muß geräumig, trocken, sonnig und rein sein; das größte Zimmer wähle man als Schlafzimmer aus. Durch stetes Reinhalten und fleißiges Lüften der Wohnung wird die Gesundheit gefördert. Durch Ordnung und bescheidenen Schmuck schaffen wir uns ein behagliches Heim. Ein besonderes Augenmerk ist auf die Lufterneuerung zu richten. Die verbrauchte Luft muß durch Öffnen der Fenster abgeführt

werden; denn sie enthält nicht mehr den so notwendigen Sauerstoff in hinreichender Menge, ist vielmehr durch die giftige, schwer heizbare Kohlensäure und oft durch Krankheitserreger verunreinigt. Nach dem Einführen frischer Luft wird es schnell warm; das Lüften ist keine Verschwendung an Heizmaterial, sondern ein Sparen.

Auch die Fliegenplage muß man ernstlich bekämpfen. Fliegen übertragen viele Krankheitsstoffe.

Tägliche Reinigung der Wohnräume. Die Arbeiten werden in dieser Reihenfolge ausgeführt: 1. Öffnen der Fenster. 2. Reinigung des Ofens, Ausleeren der Aschenschublade und des Aschenraumes. 3. Vorsichtiges Abkehren des Bodens. 4. Abwischen der gröbern Möbel mit einem feuchten, der feinern mit einem weichen, trocknen Tuche. 5. Aufwischen des Bodens mit reinem Wasser, das öfters erneuert wird. 6. Ordnen der Möbel.

Wöchentliche Reinigung. Der Ofen wird gereinigt, mit der Bürste abgerieben, die Polstermöbel ausgeklopft, die Wände vom Staube befreit, die Gardinen werden ausgestaubt, Bilder und Möbel mit feuchtem Schwamm und fest ausgewrungenem Leder gereinigt, die Fenster, geputzt, die kleinen Möbel, der leichten Reinigung wegen, von den Wänden abgerückt, die Fußsockel feucht abgeputzt, der Fußboden aufgenommen.

Tägliches Ordnen und Reinigen des Schlafzimmers. Gleich nach dem Aufstehen werden die Fenster geöffnet, die Bettvorlagen aufgenommen, die Betten abgelegt, Kissen und Federbetten werden aufgeschüttelt, die Bettücher gefaltet, die Obermatratze wird umgewandt oder der Strohsack aufgeschüttelt, die Geschirre werden entleert, ausgespült und ausgetrocknet. Während eine Pause bei den Haus- und Küchenarbeiten eintritt, werden die Betten gemacht und die Zimmer geordnet. Die Fenster bleiben bei gutem Wetter bis zum Abend offen. Wöchentlich werden die Schlafzimmer zweimal geputzt, einmal findet eine gründliche Reinigung statt.

Reinigen der Küche. Tägliche Arbeiten: Der Herd wird ausgenommen, die Aschenschublade entleert, der Feuer- und Aschenraum werden gereinigt, die Beschläge und die Platte gescheuert, erstere mit feinem, letztere mit grobem Schmirgelleinen, die übrigen blanken Teile werden mit einem wollnen Lappen oder Papier abgerieben.

Wöchentliche Reinigung. An einem Tage der Woche wird die ganze Küche gründlich gereinigt.

Die Messer und Gabeln scheuert man mit feiner Asche oder mit feinem Schmirgelleinen oder auf einem Scheuerbrette, das mit geschabtem Putzstein bestreut ist, blank und putzt sie ab.

Blech-, Zinn- und Zinkgeschirre scheuert man mit Sodawasser und Sand, spült sie ab und scheuert sie trocken, oder man reibt sie mit feuchter Putzseife ein und mit trocknem Lappen blank.

Alle Holzgeräte werden mit Wasser und Seife oder mit Sodawasser und Sand gescheuert, abgespült und getrocknet.

Emaillierte Geschirre werden mit heißem Sodawasser und Sand gereinigt, nachgespült und ausgetrocknet, ebenso reinigt man die eisernen Kochtöpfe und Pfannen.

Die Besorgung der Petroleumlampe. Die beste Lampe kann nicht hell brennen, wenn sie nicht sorgfältig reingehalten wird.

Das Putzen der Lampen besorgt man stets des Morgens. Auf dem Tische oder auf dem Fensterbrett breitet man zuerst ein großes Stück Papier aus. Darauf stellt man die Lampe. Nun holt man das Putzkästchen, worin stets alles Nötige vorhanden ist, nämlich der Zylinderputzer, zwei reine Tücher für Glocke und Zylinder, zwei weitere Tücher für die übrigen Teile der Lampe, etwas Watte und eine Haarnadel. Zuerst nimmt man die Glocke und reibt sie mit einem reinen Tuche ab. Sind Flecken daran, so entfernt man sie mit etwas Seife und einem feuchten Lappen oder mit etwas Spiritus. Nun putzt man das Lampenglas, im Innern mit dem Zylinderputzer, reibt es mit einem Tuche innen und außen recht klar und stellt es dann in die Glocke. Der obere Teil des Brenners, worauf die Glocke und das Lampenglas ruhen, wird abgeschraubt und von innen und außen blank geputzt; man vermeide, stark auf diese Teile zu drücken, weil sie sonst verbogen werden.

Dann reibt man den Docht mit einem Läppchen oder Papier ab, schraubt ihn etwas herunter, putzt nochmals um den Rand des Brenners und reinigt dann den Kamin. Man schiebt mit der Haarnadel ein Flöckchen Watte hinein, zieht es unten wieder heraus und putzt ihn auf dieselbe Weise noch mit einem kleinen Läppchen aus, bis aller Schmutz entfernt ist. Den Docht läßt man den Tag über etwas heruntergeschraubt, damit das emporsteigende Öl nicht überfließt und so die Lampe wieder verunreinigt. Darauf füllt man die Lampe mit Petroleum, jedoch nicht bis zum Rande, und schraubt den Brenner wieder auf. Dann putzt man den Fuß ab und setzt Lampenglas und Glocke wieder darauf. Einmal in der Woche müssen alle blanken Teile der Lampe mit Putzseife abgerieben werden. Hat man alle Lampen auf diese Weise gereinigt, so bringt man jede auf ihre Stelle, ordnet das Putzkästchen wieder, entfernt über dem Kohlenkasten den Schmutz von dem Papier, faltet es und bringt es, wenn es nicht zu sehr beschmutzt wurde, mit dem Kästchen an seinen Ort. Zuletzt muß man sich die Hände tüchtig mit Seife waschen.

Wer Gasbeleuchtung hat, drehe stets gut die Hähne zu und schließe abends den Haupthahn.

Das Fensterputzen. Ungefähr alle 8 bis 14 Tage werden die Fenster geputzt. Wenn die Sonne auf die Fenster scheint, dürfen sie nicht gewaschen werden, weil sonst das Glas erblindet. Zuerst werden die Rahmen abgestaubt und mit einem feuchten Tuche abgeputzt. Die Scheiben wäscht man strichweise mit dem Schwamm, reibt sie mit dem Leder trocken und mit weichem Papier klar. Man kann sie auch nur mit Papier abreiben. Türen und Fußleisten werden mit Wasser, dem man Salmiakgeist zusetzte, abgewaschen und mit reinem Wasser nachgeputzt.

Treppenputzen. Das Geländer wird mit einem feuchten Tuche gereinigt, jede Stufe wird besonders mit dem Handbesen und untergehaltener Schaufel abgekehrt, beim Aufnehmen jedoch 3 bis 4 Stufen zusammen geputzt. Der Flur wird täglich gekehrt, naß aufgenommen oder geschrubbt.

Der Keller muß gelüftet und reingehalten, deshalb öfters gekehrt werden. Die Kartoffeln werden in Kisten oder Verschläge gelegt, bei Frostwettter zugedeckt.

Die Einmachfässer werden alle 14 Tage nachgesehen, Brettchen und Tücher abgewaschen und frisches Wasser

auf das Eingemachte gegossen. Die leergewordenen Fässer werden gewässert und gelüftet.

Die Behandlung der Wäsche Die schmutzige Wäsche darf nicht umherliegen; sie wird am besten hängend oder in Körben, aber stets außerhalb des Schlafzimmers aufbewahrt. Die Wäsche wird zuerst sortiert, dann gezählt und aufgeschrieben. Man weicht sie am Tage vor dem Waschen in lauwarmem Wasser mit Soda ein, läßt sie über Nacht weichen, wringt sie aus und seift sie ein. Dann legt man sie in den Kessel, die gröbere Wäsche untenhin, die feinere darauf, übergießt sie mit kaltem Wasser und kocht sie etwa 1/4 Stunde. Nun bringt man sie mit der heißen Lauge in die Waschbütte, wäscht sie möglichst rein, seift die noch schmutzigen Stellen wieder ein und kocht sie in einer zweiten Lauge, die mit geschnittener Kernseife und Soda hergestellt ist, und wäscht sie zum zweitenmal in der Waschbütte. Nachdem sie ausgewrungen ist, legt man sie auf den Rasen; wenn keine Rasenbleiche vorhanden ist, hängt man die Wäsche auf Leinen im Freien auf.

Man läßt sie 1/2 bis 1 Tag bleichen, dreht sie einmal um und begießt sie fleißig. Dann wird sie mehrmals in klarem Wasser aufgewaschen, zuletzt gebläut und fest ausgewrungen an einem luftigen Ort auf gut gereinigte Stangen oder Leinen zum Trocknen aufgehängt. Die bunte Wäsche wird auch zweimal und stets nach der weißen gewaschen, die hellfarbige zuerst, dann die dunkle; damit die Farben nicht leiden, wäscht man bunte Wäsche schnell durch die erste und zweite Lauge und setzt sie dann in reines Wasser ein. Abfärbende Sachen muß man allein legen. Beim Aufwaschen werden nur helle Schürzen gebläut.

Wollene Sachen werden schnell in lauwarmem Seifenwasser gewaschen. Man kann auch Gallseife oder Panamaholz benutzen. Farbige Stoffe setzt man beim Aufwaschen in Salzwasser; bei roten setzt man einen Guß Essig dem Aufwaschwasser zu.

Die Waschmaschine. Unzweifelhaft ist der Gebrauch der Waschmaschine sehr nützlich. Es gibt hauptsächlich zweierlei Systeme, die in zahlreichen Abarten verfertigt werden. Die Schaukelmaschine ist meist von Holz, bisweilen auch von Metall; in ihr wird die Wäsch nach dem Kochen in neuer heißer Lauge geschlagen, gewiegt oder gedreht. Sie erfordert viel Kraftaufwand und verschlingt viel Seife. Für Arbeiterwäsche und bunte Sachen wird sie trotzdem von einigen bevorzugt. Die Dampfwaschmaschine ist eine in etwa 12 verschiedenen Arten auf den Markt gebrachte Metalltrommel, in der die Weißwäsche während des Kochens durch heißes Wasser und Dampf langsam bewegt wird. Sie erspart sehr viel Seife, etwa $^3/_4$ des sonstigen Verbrauchs, und bringt die Wäsche in kurzer Zeit auf die Bleiche. Bunte Wäsche und Wollsachen werden jedoch nicht darin behandelt, sondern in der Lauge, die in der Waschmachine zurückbliebt, gereinigt.

Die Waschmittel sind sehr verschiedenartig. Wer es nicht gut gelernt hat, soll sich vor dem Zusatz von Benzin, Salmiakgeist, Terpentin und Petroleum hüten. Auch die fertig in den Handel kommenden Waschmittel, besonders die Waschpulver, sind als zu teuer nicht empfehlenswert. Solche mit Chlorzusatz zerbeißen die Wäsche.

Gardinen, Decken, Schürzen, Blusen, Kleider steift man mit gekochter Stärke. $^1/_2$ ℔ Stärke wird mit $1^1/_2$ Tasse kaltem Wasser aufgerührt. Dann gießt man, je nach der gewünschten Steife, 3 bis 4 l brausend kochendes Wasser unter stetem Rühren hinzu und rührt. bis die Stärke etwas abgekühlt und klar geworden ist, taucht die zu stärkende Wäsche ein, wringt sie aus, verreibt sie gut und hängt sie auf. Die trockene Wäsche wird angefeuchtet, glatt gezogen und zusammengerollt, darf aber nur einen Tag liegen, weil sonst Flecken entstehen.

Kragen, Manschetten, Vor- und Faltenhemden stärkt man mit roher Stärke. $^1/_4$ ℔ Stärke löst man mit $^1/_2$ l Wasser auf und fügt 1 Teelöffel Borax und 1 Teelöffel feines Salz hinzu. Mann kann damit 6 Oberhemden und 12 Kragen steifen. Beim Stärken rührt man die Stärke gut um, taucht die Wäsche ein, wringt sie aus und reibt sie; dann schlägt man sie in ein trocknes Tuch ein und läßt sie eine Stunde durchziehen.

Das Einfeuchten und Bügeln der Wäsche. Zum Einfeuchten der Wäsche nimmt man einen kleinen weißen Reiserbesen, den man nur für diesen Zweck gebraucht. Zuerst sortiert und reckt man die Wäsche, dann wird sie eingesprengt, wobei man achten muß, daß Bett- und Leibwäsche nicht zu naß besprengt werden. Die glatten Wäschestücke kann man mangeln, die übrigen werden gebügelt. Man belegt den Tisch mit einer dicken Decke, bedeckt diese mit einem reinen Tuche. Ehe man mit Bügeln beginnt, muß das Wäschestück glatt hingelegt werden und das Bügeln stets in gerader Richtung geschehen. Das Bügeln muß durch Zusehen und Übung erlernt werden.

Das Bügeleisen ist in der verschiedensten Form in Gebrauch. Jedes System hat seine Vorteile. Für den Hausgebrauch ist das kleine vernickelte Plätteisen oder das größere mit Bolzen vorzuziehen. Entschieden gewarnt werden muß vor dem Kohlenbügeleisen, das einen kleinen Ofen darstellt, worin Holzkohlen verbrannt werden. Diesem Bügeleisen entströmen giftige Gase, die der fleißigen Büglerin heftigen Kopfschmerz und Übelkeit bringen und sie bei zarter Gesundheit auch ernstlich schädigen können.

Das Tilgen der Flecken. Ehe man die Flecken aus wollenen Kleidern tilgt, klopft und bürstet man das Kleidungsstück solange, bis aller Staub daraus entfernt ist. Fettflecken entfernt man mit Benzin. Man breitet ein reines Tuch auf dem Tische aus, befeuchtet einen reinen Lappen, womöglich von dem Stoff des Kleidungsstückes, mit Benzin und reibt den Flecken solange, bis er verschwunden und trocken ist; das unterliegende Tuch muß währenddessen verschoben werden.

Flecken von Teer oder Wagenschmiere entfernt man, wenn man sie mit Butter bestreicht, wodurch sich die klebrige Masse löst; dann reibt man den Fettflecken mit Benzin aus.

Obst- und Weinflecken verschwinden aus weißer Wäsche sehr schnell, wenn man die Flecken etwas anfeuchtet und einen brennenden Schwefelfaden darunter hält.

Tinten- und Roſtflecken wäſcht man, wenn ſie noch friſch ſind, in Zitronenſaft aus. Sind die Flecken ſchon trocken, dann nimmt man am beſten etwas Kleeſalz, macht die Flecken vorher mit heißem Waſſer naß, ſtreut Kleeſalz darauf und reibt ſolange, bis der Flecken entfernt iſt, darauf muß der Stoff aber tüchtig in klarem Waſſer ausgewaſchen werden, weil Kleeſalz das Gewebe angreift.

Der große Hausputz Jedes Frühjahr muß an ſonnigen Tagen die ganze Wohnung bis in die kleinſten Ecken, ſowie alle Geräte gründlich gereinigt werden.

Zuerſt reinigt man den Speicher. Alle Sachen werden abgeſtäubt, mit einem feuchten Tuche abgeputzt oder mit Lauge abgewaſchen, Kleider und Flicklappen ausgeklopft und Unbrauchbares ausgeſchieden.

In den Wohnräumen reinigt man zuerſt die Öfen. Man nimmt die Röhre aus dem Ofen und reinigt ſie auf dem Hofe oder man klopft leiſe überall an die Röhre, umwickelt die Spitze eines langen Beſenſtiels mit einem Lappen oder Strohwiſche, öffnet die Röhre am Knie und fährt damit in der Röhre nach allen Seiten hin und her. Dann nimmt man den Ruß unten heraus. Auch inwendig und auswendig wird der Ofen gründlich gereinigt.

Die Wände kehrt man mit einem Haarbeſen ab, den man mit einem reinen Tuche, das öfter erneuert werden muß, umwickelt hat. Die Decken werden geweißt, die Tapeten ausgebeſſert.

Polſtermöbel klopft man aus. Alle Schränke und Schubladen werden innen mit Lauge ausgewaſchen und mit reinem Waſſer abgewaſchen damit der Anſtrich nicht leidet, außen mit Schwamm und Leder und mit friſchem Papier belegt. Fenſterrahmen und Türen werden mit Lauge abgewaſchen, mit reinem Waſſer nachgeſpült und mit ſauberm Tuche getrocknet, holzfarbenen Anſtrich wäſcht man mit Schwamm und Leder, die Fenſter werden gewaſchen. Spiegel und Bilder werden mit feuchtem Leder abgerieben, polierte Möbel mit Schwamm und Leder.

Die Betten werden auseinandergenommen, die Überzüge von dem Bettwerk abgezogen, das Bettzeug in die Sonne gelegt, ausgeklopft und ausgebürſtet, die Bettſtellen werden gründlich ausgewaſchen und wenn nötig, wird das Ungeziefer ausgerottet durch Beſtreichen mit Petroleum und Nachwaſchen mit Lauge. Der Kleiderſchrank wird ausgewaſchen, die Kleider gelüftet und ausgeklopft. Wenn ſich Motten vorfinden, ſtreut man Kampfer ein. Decken, Bettbezüge und Gardinen werden gewaſchen.

Auch in der Küche wird eine noch gründlichere Reinigung vorgenommen, Geſchirre und Geräte werden gewaſchen und die Flecken

getilgt. Flecken aus weißen Tiſchplatten oder Küchenbrettern entfernt man am beſten mit Tonerde. Man vermengt ſie mit Waſſer zu einem ſteifen Brei, beſtreicht den Flecken damit, läßt ſie eine Nacht darauf und wäſcht ſie dann mit reinem Waſſer ab.

Zuletzt wird der Keller gereinigt. Die leeren Gemüſefäſſer bringt man auf den Hof, wäſcht ſie aus und läßt ſie einige Tage ſtehen, dann entleert man ſie, trocknet ſie aus und ſetzt ſie fort. Zuletzt fegt man Wände, Boden und Geſtelle.

Der Bodenanſtrich. Fußböden können mit Ölfarben, Lacken oder Leinöl geſtrichen werden. Das letztere möchte wohl am meiſten zu empfehlen ſein. Auf 20 qm rechnet man 1 l gut ausgekochtes Leinöl, das man warm mit einem Pinſel aufträgt oder mit einem Wollappen einreibt, nachdem man den Fußboden ganz rein geſcheuert hat und wieder trocken werden ließ. Nach etwa 12 Stunden kann das Zimmer wieder benutzt werden.

Ölfarben und Lacke werden fertig in Büchſen gekauft.

Schmücke dein Heim

Um die Wohnung zu einem gemütlichen Heim zu machen, genügt es nicht, daß alles rein iſt und an ſeinem Platze ſteht, es muß auch ein kleiner Schmuck hinzutreten. Kahle Wände ſind froſtig, darum hänge man Bilder auf, nicht zu viele, das iſt geſchmacklos, und alle in gleicher Höhe Das Bild der Eltern umgibt ein Kranz oder eine Ranke. Werden die Wände nur gekälkt, ſo verzichte man nicht auf eine zierliche Borde oder doch eine abſchließende Linie. Bevorzugt man Tapeten, dann wähle man zarte Farben, helle Töne und leichte Flachmuſter. Die Ecke füllt man mit einem Eckbrett, das eine Häkelſpitze umgibt: ein ſchöner Platz für die Lampe oder eine Figur. Die Fenſter werden mit zarten Gardinen verhängt, die ſtets ganz und blendend weiß ſeien. Auf dem Fenſterbrette blüht das Geranium oder die Fuchſie; im Bauer ſchlägt ein Fink oder ein Kanarienvogel. Der Tiſch wird mit einer dunklen Decke belegt. In der Mitte ſteht auf einem Schoner oder Läufer an den Feſttagen ein Strauß.

V. Gesundheitspflege

Pflege deine Gesundheit! Vor allem sei mäßig in Speise und Trank. Iß nicht zu viel und nicht zu gierig; wenn du zu viel Speise zu dir nimmst, wird der Magen überladen, er kann die Arbeit, die ihm zugemutet wird, nicht leisten und wird krank. Ißt einer zu hastig und gierig, so nimmt er sich nicht die Zeit, gut zu kauen; die Speisen werden dann nicht gehörig mit Speichel vermischt und die Zersetzung des Stärkemehls nicht eingeleitet.

Das beste Getränk ist gutes Wasser; es darf nicht zu kalt sein, sonst verdirbt es die Zähne; es muß rein sein, sonst macht es krank (Malaria und Typhus). Zur Zeit großer Krankheiten trinke nur abgekochtes Wasser. Es wird verbessert durch Fruchtsäfte. Kohlensaure Wasser sind oft nicht rein; eiskalt schadet ihr Genuß dem Magen. Starker Kaffee und Tee sind auch schädlich.

Pflege deine Zähne, denn sie sind dir zum Kauen und Verdauen unentbehrlich. Speisereste, die im Munde in Fäulnis übergehen, greifen die glänzende Oberschicht der Zähne, den Schmelz, an und bringen auch die Zähne selbst zum Faulen. Darum putze nach der Mahlzeit oder wenigstens abends und morgens die Zähne mit einer weichen Bürste oder einem Läppchen. Vermeide schnellen Wechsel von sehr heißen und sehr kalten Speisen, weil sonst der Zahnschmelz rissig und brüchig wird. Lasse die Zähne öfters von einem gewissenhaften Zahnarzt untersuchen.

Bedenke, daß mit Unreinlichkeiten auch oft Ansteckungs- und Krankheitsstoffe in den Körper wandern. Darum sei reinlich. Iß und trinke nicht aus unsaubern Geschirren, nie mit ungewaschenen Händen, nie unreine, ungewaschene Nahrungsmittel. Im Schmutz finden die Erreger vieler Krankheiten einen sehr fruchtbaren Nährboden, auf dem sie sich millionenfach vermehren, und in den Leib gelangt, heftige oder schleichende Krankheiten erregen.

Spucke nicht auf den Boden und achte darauf, daß der Auswurf anderer, besonders Kranker, nicht auf dem Zimmerboden auf-

trocknet, in die Luft gelangt und Unheil stiftend eingeatmet werde. Für Kranke müssen Spucknäpfe besorgt werden, die mit einem Deckel versehen und teilweise mit Wasser gefüllt sind. Spuckkästen mit Sand oder Sägemehl sind ganz untauglich.

Achte auf deine Fingernägel; sie seien nicht zu kurz unschön abgeschnitten oder gar abgebissen, noch sollen sie wie Krallen lang gezogen werden; laß keinen Schmutz unter den Nägeln sich ansammeln; auch dieser kann die Brutstätte zahlreicher Krankheiten sein; fahre öfters unter dem Nagel mit einem Messerchen oder Hölzchen, das glatt und zugespitzt ist, her. Bohre nicht mit den Fingern in der Nase; kratze nicht an Wunden, die gar leicht verschmutzen, sich entzünden und bösartig werden.

Eine besondere Pflege verdient die Haut. Sie ist eine Art Atmungsorgan, das aus Millionen feiner Löcher (Poren) Wasserdampf und schädliche verbrauchte Stoffe ausscheidet. Eine verschmutzte Haut kann diesen Dienst nicht leisten. Der ganze Körper muß nach sehr schmutziger Arbeit und auch sonst öfters gewaschen werden. Im Sommer sind kühle, im Winter lauwarme Bäder am zuträglichsten. Kalte Bäder sind nur für ganz gesunde Menschen geeignet; man darf nicht erhitzt ins Bad gehen und nicht sofort nach dem Essen. Im Bad soll man nicht still sitzen, sondern sich bewegen. Nach dem Bade muß man sich gut abtrocknen, schnell ankleiden und sich mäßige Bewegung verschaffen. Wer keine Badeeinrichtung benutzen kann, soll wenigstens einmal wöchentlich den ganzen Körper mit Schwamm und Seife abwaschen und dann mit einem Tuche trocken reiben. Tägliche Abwaschungen nach dem Aufstehen sind ein treffliches Mittel, den Leib abzuhärten und sich gegen Erkältungen zu schützen. Wasche täglich Gesicht, Hals und Brust, wöchentlich wenigstens die Füße. Kleine Kinder müssen täglich gebadet werden.

Gute Augen werden verdorben durch Lesen, Schreiben, Nähen, Sticken usw. bei ungenügendem Licht, oder wenn man die schlechte Gewohnheit hat, die Arbeit zu nahe an die Augen zu halten. Hüte dich, ganz feine Schrift zu lesen und zu schreiben oder ganz feine Handarbeiten zu machen. Schau nicht in die Sonne hinein, arbeite nicht

bei zu hellem oder flackerndem Licht. Die Linien ſollen deutlich ſein; der Gebrauch des Linienblattes ſtrengt die Augen zu ſehr an und iſt deshalb zu verwerfen. Lies nie während des Gehens und Fahrens, auch nicht während des Eſſens. Lies nicht zu lange und mache Pauſen im Leſen; laſſe dann den Blick ins Weite, womöglich über grüne Felder und Wälder ſchweifen. Trage keine Brille, es ſei denn, daß der Arzt es verlangt. Siehſt du ſchlechter, oder tanzt es dir vor Augen, tränen ſie oder kleben ſie zuſammen, tut dir das Licht weh oder glaubſt du Sand in den Augen zu haben, dann mußt du den Arzt aufſuchen. Iſt etwas ins Auge gekommen, ſo reibe ganz leicht nach dem Augenwinkel hin oder ziehe das obere Augenlid ſanft über das untere. Schätze die edle Gottesgabe des Augenlichts hoch; pflege dein Auge durch Reinlichkeit; häufiges Auswaſchen des Auges mit Waſſer oder Fenchelteе ſtärkt die Sehkraft. Benutze nie das Handtuch, womit ſich jemand abgetrocknet hat, der entzündete Augen hat.

Nicht minder ſoll auf die Pflege des Ohres geachtet werden. Das äußere Ohr werde täglich gewaſchen und mit einem Ohrlöffel oder dem runden Ende einer Haarnadel, nie mit eckigen oder ſcharfen Gegenſtänden gereinigt. Zu ſtarke Schallwirkungen vermindern die Gehörkraft, dauerndes Getöſe verurſacht Harthörigkeit; durch Schlagen gegen das Ohr kann das Trommelfell reißen. Das Ausſpritzen des Ohres darf nicht mit kaltem Waſſer oder von unkundiger Hand ausgeführt werden. Iſt etwas ins Ohr gelangt, ſo bemühe dich nicht, es ſelbſt herauszuholen; gehe zum Arzte, der geeignete Inſtrumente dazu hat. Richtige Pflege der Mund- und Naſenhöhle, namentlich Ausſpülen mit Salzwaſſer, Salbei oder Pfefferminztee befördert die Hörfähigkeit.

Die Luft, die wir einatmen, iſt beſonders geeignet, unſere Geſundheit zu beeinfluſſen. Der Geruchſinn verrät die unreine Luft öfters; hält man ſich lange in verdorbener Luft auf, ſo wird jedoch auch dieſer Wächter unaufmerkſam. Die

Wohnungen müssen regelmäßig gelüftet werden; besonders muß den Schlafräumen, die hell, sonnig, freundlich und geräumig sein müssen, alle Sorgfalt zugewandt werden. Die Betten müssen täglich ausgelegt und gelüftet werden. Staubige und zu kalte Luft führt zu Erkrankungen des Kehlkopfes, der Luftröhre und oft zu Lungenentzündungen. Bei kaltem Ostwind atme nur durch die Nase. Gewöhne dich, recht tief zu atmen, damit alle Teile der Lunge von frischer Luft durchströmt und in neuem Blute gereinigt werden.

Überheize nicht das Zimmer; 15° R oder 19° C sind mehr als ausreichend. Setze dich nicht zu nahe an den Ofen; du verweichlichst dich sonst und wirst dir beim nächsten Ausgang eine Erkältung zuziehen. Hülle den Leib nicht zu warm ein, bekleide dich auch nicht zu dürftig; durch ersteres wird der Körper verzärtelt, durch letzteres seiner Kraft zu viel zugemutet.

Achte auf die Körperhaltung. Beim Schreiben darf die Brust nicht anliegen, das beengt das Atmen, der Kopf darf nicht nach einer Seite hängen, die Schultern müssen gleich hoch sein. Brust heraus! Kreuz hohl! Rumpf aufrecht! Kopf hoch! Viele sind durch schlechte Haltung bucklig oder schief geworden.

Pflege nach der Arbeit der Ruhe und gönne dir Erholung. Meide aber jene Spiele, die den Körper zu sehr anstrengen (Sport), wie anhaltendes Ballspiel, weiter Dauerlauf, anhaltender Tanz; denn das bringt dem Körper keine wohltuende Ausspannung, sondern schädliche Erschöpfung. Also auch hierin halte Maß.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh
Schließt dem Arzt die Türe zu.

Kinderwartung

Vertraut dir die Mutter die Bewahrung des kleinen Kindes an, so mußt du auch die Pflichten einer Mutter erfüllen. Du mußt hauptsächlich dreierlei tun, nämlich das Kind 1. bewahren, 2. pflegen und 3. ernähren.

1. Das Kind muß bewahrt werden vor allem, was ihm an Leib und Seele schaden kann. Merke dir den alten Vers:

Messer, Gabel, Feuer, Licht,
Taugt für kleine Kinder nicht!

Setze das Kind nicht auf Fensterbänke, Tische, auf die Erde oder auf kalte Steine, um dem Spiel nachzugehen. Lasse es nie allein. Dein Amt ist ein Engelamt, so übe es auch mit der Treue des Schutzengels aus. Vergiß nicht, mit dem Kinde, wenn es älter wird, zu beten. Erziehe es auch zur Schamhaftigkeit. Beschäftige das Kind und spiele mit ihm.

2. Pflege das Kind! Halte streng auf Reinlichkeit, dulde an deinem Liebling keine schmutzigen Hände und kein unreines Gesicht; zieh ihm öfters reine Kleidchen an. Bringe das Kind, nachdem es zuvor rein gewaschen ist, zeitig zur Ruhe; das Wiegen ist schädlich, es macht die Kinder schwindelig und dumm; kannst du auch ein schönes Wiegenlied? Behüte seinen Schlaf; bleibe in der Nähe des Bettchens und sieh recht oft nach ihm. Halte alles ab, was seine Ruhe stören könnte.

3. Reiche dem Kinde zur gehörigen Zeit die Nahrung. Präge dir aber fest folgende drei Sätze ein und handle danach:

1. die Flasche muß rein und darf nicht sauer sein;
2. die Gummiteile müssen ganz sauber sein;
3. die Milch muß süß und blutwarm sein.

Versäumst du eines von diesen dreien, so wird dein Pflegling bald krank und wahrscheinlich kann ihn die Kunst des besten Arztes nicht mehr retten; deine heißesten Reuetränen sind dann fruchtlos. Nimm es ja ernst, damit du dir nichts vorzuwerfen hast.

Krankenpflege Ist jemand im Hause sehr krank, so benachrichtige sofort den Arzt. Bitte ihn, dir anzugeben, was der Kranke genießen darf und was du besonders bei der Pflege beobachten sollst. Richte dich streng nach seinen Vorschriften. Im besondern reiche dem Kranken pünktlich die Medizin; halte von ihm alles fern, was ihn beunruhigt oder betrübt. Setze dich so, daß er dich sehen kann, aber nicht auf sein Bett; sprich nicht überlaut und flüstere nicht mit andern. Habe Geduld mit seinen kleinen Fehlern und erfülle seine Wünsche. Ein

Genesender muß besonders gut genährt werden, damit er die verlorenen Kräfte bald zurückgewinne. Alle Krankenkost muß leicht verdaulich sein. Das Lager des Kranken soll durchaus rein sein; oft werde es ausgelüftet und mit neuer Wäsche überzogen. An den Wänden sollen keine Kleidungsstücke hängen, alle unnötigen Sachen, die Luft und Licht behindern, werden aus dem Krankenzimmer entfernt. Überall herrsche freundliche Ordnung und Ruhe; niemals verwehre dem Sonnenlichte den Eintritt. Dulde keine lästigen Besucher. Von der sorgfältigen Pflege hängt meistens die Genesung des Kranken ab.

Unglücksfälle Bei allen Unglücksfällen sende gleich zum Arzte; laß ihn auch wissen, was vorgefallen ist, damit er Verbandzeug mitbringt. Gönne dem Verunglückten bis zur Ankunft des Arztes unbedingt Ruhe; halte alle müßigen Zuschauer fern; dulde nicht, daß man in Gegenwart des Kranken, auch wenn er bewußtlos ist, über seinen Zustand redet. Wunden verbinde nie mit schmutzigen Lappen. Brandwunden bestreiche mit Öl; dem Ohnmächtigen sprenge Wasser ins Gesicht und reiche ihm eine Stärkung. Hast du dir Auge oder Ohr verletzt, so gehe zum Arzte.

Jede Wunde muß reingehalten und mit reinem Verbandzeug verbunden werden; hüte dich, Schnittwunden mit schmutzigen Lappen zu behandeln; bohre nicht mit rostiger Nadel oder Messer in Wunden und Geschwüren. Fängt eine Wunde an zu eitern oder schwillt gar das Glied an, so gehe sofort zum Arzte, nicht aber zum Quacksalber, weil eine Blutvergiftung zu befürchten ist.

Suche nie einen Quacksalber oder Kurpfuscher auf!

Krankenkost Die Ernährung der Kranken hat besondere Schwierigkeiten, weil ihre Ansprüche durch die Krankheit verändert werden und man an die Verdauungsorgane der Kranken nicht dieselbe Anforderung stellen darf, wie an die der Gesunden. Als erste Grundregel laß dir gelten: Handle niemals gegen den Wunsch des Arztes

oder hinter dessen Rücken. Die Krankenkost verlangt in der Zubereitung die peinlichste Sauberkeit. Unreines, Faulendes darf dem Kranken nie angeboten werden. Speisereste und aufgewärmte Kost sagen dem Kranken nicht zu. An jeder Speise soll man vor dem Auftragen riechen; sie muß angenehm duften. Eine weitere Grundregel der Krankenernährung ist die Pünktlichkeit. Während der Krankheit ist Unruhe im Körper, diese soll durch eine Regelmäßigkeit der Mahlzeiten einigermaßen ausgeglichen werden. Dem Kranken soll die Nahrung in angenehmer Form gereicht werden. Der Genuß der Speisen muß dem Kranken möglichst erleichtert werden. Zu diesem Zweck müssen Kopf und oberer Teil des Rumpfes etwas aufgerichtet werden. Man trage alsbald wieder ab, was der Kranke stehen ließ. Lüftung der Krankenzimmer bereitet den Appetit sehr vor. Eine nette Garnierung gefällt jedem Kranken und schafft manchem den fehlenden Appetit.

1. Suppen: Milchsuppe mit Getreideeinlagen, Wassersuppen, Bier- und Weinsuppe, Kalbfleisch- und Hühnersuppe.

Wassersuppe. 2 Eßlöffel Mehl läßt man in etwas Butter aufgehen, gießt das nötige kochende Wasser hinzu. Nach dem Durchkochen rühre man die Suppe mit Salz, Muskatnuß und einem Eidotter ab.

Biersuppe mit Rosinen. Man koche Rosinen und Weißbrot weich, gießt nach Belieben Bier zu, und rührt sie mit Zucker und Eidotter ab.

Kalbfleischsuppe. Man schwitzt etwas Butter, 1 Löffel Mehl oder Reismehl, gießt die Kalbfleischbrühe zu, reibt etwas Muskat und rührt sie mit einem Eidotter ab. Ebenso wird Hühnersuppe zubereitet.

Fleischsuppe. Man nimmt mageres Beinfleisch, schneidet es in Stücke, setzt es mit kaltem Wasser auf, salzt es und kocht es mehrere Stunden ohne Zusatz von Suppenkräutern. Dann gießt man die Suppe durch ein Haarsieb und entfettet sie. Durch Zusatz von Fleischextrakt kann man sie verbessern. (1 Messerspitze auf 2 Teller.)

Kraftbrühe für Schwerkranke. 3/4 Pfd. gehacktes Rindfleisch füllt man in eine reine Bierflasche mit luftdichtem Verschluß, verschließt die Flasche, umwickelt sie mit Heu oder Stroh, stopft noch Heu in den Topf, setzt sie mit kaltem Wasser aufs Feuer und kocht das Fleisch 4 Stunden. Der in der Flasche sich ansammelnde Saft wird durch ein Sieb gegossen, wenig Salz hinzugetan und dem Kranken teelöffelweise gegeben.

Gersten- oder Haferschleim. Der Schleim muß dünn-

flüssig sein. Man setzt feine Gerste mit kaltem Wasser auf, kocht sie eine Stunde, fügt etwas Salz hinzu und rührt sie durch ein Haarsieb. Am besten ist gewalzte Hafergrütze.

2. Getränke: Reiswasser (bei Diarrhöe). Man setzt den sauber gewaschenen Reis mit kaltem Wasser aufs Feuer, kocht ihn eine Stunde, siebt das Reiswasser, salzt es und gibt es dem Kranken zu trinken.

Brotwasser. Gutes Schwarzbrot wird in Scheiben geschnitten, in einer reinen Pfanne geröstet, mit kaltem Wasser übergossen. Man läßt es ziehen und siebt es durch. Nach Belieben kann man Zucker und Zitronensaft hinzufügen.

Limonade. Zu 1¼ l kochendes Wasser gibt man den Saft einer Zitrone ohne Kerne. Erkaltet füllt man ihn in eine Flasche und gibt dem Kranken mit Zucker vermischt davon zu trinken. Himbeer-, Erdbeer- oder Johannesbeersaft vermischt man mit Wasser und Zucker.

Warmer Eierwein. ¼ l Weißwein, ein ganzes Ei und ein Eßlöffel voll Zucker werden kalt aufs Feuer gebracht und nun über starkem Feuer mit einem Schneebesen bis zum Kochen geschlagen.

3. Gemüse. Es eignen sich dazu fast alle Wurzelgemüse, frische oder Büchsenerbsen; Kompotte nach Verordnung des Arztes; Kartoffelbrei, Mehlbrei und Grießbrei.

4. Fleischspeisen: Beefsteak, Kalbsragout, Kotelette, gehacktes Fleisch ohne Gewürze, gebratenes, mageres Rind- und Kalbfleisch, gebratene Tauben und Hähnchen.

Kalbsragout. Man läßt Wasser zum Kochen kommen, legt das zurecht geschnittene Fleisch hinein, läßt es garkochen, fügt Butter und 1 Eßlöffel Mehl, den man mit Wasser glatt verrührt, hinzu. Nach Belieben zerschlägt man 1 Eidotter mit einigen Tropfen Wasser, setzt dies unter beständigem Rühren dem Fleisch zu, läßt es dann aber nicht mehr kochen. Wenn die Fleischspeise nicht für Kranke bestimmt ist, kann man etwas Zitrone mitkochen oder mit Muskat würzen.

Hackfleisch. Dazu nimmt man halb Schweine- und halb Rindfleisch, mengt es mit sehr wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuß und einem Ei.

Gebratene Tauben und Hähnchen. Zuerst brät man sie in Butter hellbraun, streut etwas Salz darauf, gießt etwas Wasser daran und läßt sie gardämpfen.

5. Viele Nahrungsmittel werden für Kranke und Schwache besonders zubereitet; es werden die unverdaulichen Stoffe und alles was dem Kranken nicht zuträglich ist, entfernt, dagegen das Eiweiß mit nur wenig Fett und Stärke zurückgehalten. Diese Nahrungsmittel werden mit dem gemeinsamen Namen Eiweißpräparate bezeichnet. Die bekanntesten sind Tropon, Somatose, Sanatogen. Dem Arzt muß die Wahl überlassen bleiben; trotz ihres hohen Preises sind sie sehr empfehlenswert, weil sie wirkliche, sehr reich haltige Nahrungsmittel sind, keine bloßen Genuß- oder Reizmittel

Ansteckende Krankheiten Bricht im Haushalt eine ansteckende Krankheit aus, so ist es sehr töricht, dieses vor dem Arzte oder der Behörde verbergen zu wollen. Der Arzt kann in Verbindung mit der Behörde dem Umsichgreifen der Seuche Einhalt tun und so viele vor gleichem Unglück bewahren. Die ansteckende Krankheit kann auf verschiedene Weise übertragen werden. Der Arzt gibt ausführliche Anweisung, wie man ohne allzu große Gefahr den Kranken gewissenhaft pflegen kann. Besonders muß man sich vor den Ausscheidungsstoffen des Kranken hüten; deshalb darf man im Hause des Kranken nie mit ungewaschenen Händen, nie aus gebrauchten Geschirren Speisen zu sich nehmen. Die Ausscheidungsstoffe müssen schleunigst entfernt und vernichtet werden. Die Bettwäsche des Kranken, die Möbel und Geschirre werden stets sehr gründlich gereinigt. Wertlose Gegenstände werden sofort verbrannt, Speisereste vernichtet. Die Kleider und Wollsachen werden desinfiziert, d. h. die darin enthaltenen Krankheitskeime durch Hitze vernichtet (Desinfektions-Anstalten).

Geheimmittel Viele Arzneien werden in den Zeitungen als Mittel gegen alle Krankheiten angepriesen. Sie sind fast immer wertlos, bisweilen auch schädlich, stets aber ungewöhnlich teuer. Es gibt kein Mittel, das viele Krankheiten heilen kann. Jede Krankheit erfordert ihre eignen Heilmittel. Diese kann nur jemand verordnen, der auch die Natur der Krankheit erkannt hat; nur der Arzt ist dazu imstande. Er untersucht den Kranken gewissenhaft und erst dann verschreibt er die Medizin. Gewissenlose Menschen sind es, die allerlei Heilmittel in den Zeitungen anpreisen, um leichtgläubigen Leuten das Geld aus der Tasche zu locken. Vertraue nicht dem Tee, den Salben und Pillen zärtlicher Verwandten; benutze auch nicht die Arzneireste anderer, die an einer ähnlichen Krankheit litten; nimm nur die Arznei des Arztes und habe volles Vertrauen in seine Kunst.

VI. Die Buchführung

Haushaltungskunst Recht haushalten ist eine große Kunst, die man nur durch langjährige Übung erwirbt. Soll es um den Haushalt wohl bestellt sein, so müssen alle Familienmitglieder die folgenden drei Vorsätze machen:

1. Ich will fleißig sein; denn durch Fleiß wird das Vermögen sicher erworben. — Arbeitsamkeit ist die Quelle des Wohlstandes; eine weibliche Hand liege nie müßig im Schoße. Jede Arbeit geschehe mit Überlegung, wann und wie sie am zweckmäßigsten ausgeführt werden kann.

2. Ich will sparsam sein, weil nur durch Sparsamkeit das Erworbene erhalten wird. — Kaufe nicht rasch etwas Schönes oder etwas Nützliches, nur das Notwendige, was gar nicht entbehrt werden kann.

Mit der Arbeitsamkeit gehe die Sparsamkeit Hand in Hand. Spare an Geld. Überlege bei jeder Ausgabe, ob sie nötig ist; versage dir auch zuweilen erlaubte Vergnügen, wenn sie mit großen Kosten verbunden sind; von jedem verdienten Gelde lege etwas zurück. Aus Pfennigen werden Taler. Spare am Material. Schone die Nahrungsmittel, die Küchen- und Hausgeräte, Kleider, Wäsche und Schuhe; jeden kleinen Schaden bessere sofort und gut aus. Mit einem Faden rettet man ein Kleid.

Spare an Brennmaterial. Sammle die Abfälle von Papier, Holz usw. zum Feueranmachen; siebe die Asche! Laß die Lumpen nicht unnötig brennen.

3. Ich will niemals borgen; denn Borgen macht Sorgen, verleitet zu unnötigen Ausgaben und bringt die Haushaltung in Unordnung; der Borger zahlt meistens höhere Preise und erhält oft minderwertige Ware. Der Borger schädigt den Kaufmann und den Handwerker um die Zinsen ihrer Forderungen.

Der Voranschlag Unter Voranschlag versteht man die Berechnung aller im kommenden Jahre sicher oder wahrscheinlich zu erwartenden Einnahmen und der sich daraus ergebenden Ausgaben. Der Staat und jede Gemeinde macht einen Voranschlag; auch zur Führung eines Haushalts ist er nützlich und oft notwendig. Er fördert die Sparsamkeit, bewahrt vor Schulden und Sorgen.

Man veranschlage diesen eher zu niedrig, als zu hoch. Die Summe schreibt man vorn in ein liniiertes Büchlein. Durch viele Versuche ist festgestellt, daß man bei einer Einnahme bis zu 1500 ℳ die Ausgaben für die Bedürfnisse der Familie wie folgt verteilen kann:

Nahrung	60 %	Für Erziehung, Unterricht und Abgaben	3 %
Wohnung	12 %	Gesundheitspflege	1 %
Kleidung	15 %	Erholung	1 %
Heizung und Beleuchtung	7 %	Ersparnis	1 %

Bei einem Einkommen von 1200 ℳ dürfte man also verausgaben

12 × 60 ℳ	für	Nahrung	= 720 ℳ
12 × 12 ℳ	„	Wohnung	= 144 ℳ
12 × 15 ℳ	„	Kleidung	= 180 ℳ
12 × 7 ℳ	„	Heizung	= 84 ℳ
12 × 3 ℳ	„	Erziehung, Abgaben	= 36 ℳ
12 × 1 ℳ	„	Gesundheitspflege	= 12 ℳ
12 × 1 ℳ	„	Ersparnis	= 12 ℳ

Würden in der Familie täglich geistige Getränke genossen, so müßten nach der Tabelle S. 38 die notwendigen Bedürfnisse, wie Nahrung, Kleidung beschränkt werden, und jedenfalls würde dann die Gesundheitspflege eine größere Summe beanspruchen. Die ausgerechneten Summen verteilt man auf Monate, Wochen und Tage und weiß dann, wieviel man für die einzelnen Bedürfnisse ausgeben darf. Nun berechnet man, was der Morgenkaffee [illegible] erfordert etwas weniger; wie-

viel darf man nun für das Mittag- und Abendessen ausgeben?

Die Buchführung Ohne Buchführung ist eine geordnete Haushaltung undenkbar. Es muß aufgeschrieben werden:

1. Wieviel Einnahmen man erhofft und aus welchen Quellen sie fließen: Gehalt, Lohn, Nebenverdienst, Zinsen.

2. Auf welche Ausgaben man sich gefaßt machen muß, und zwar zunächst einmalige große Ausgaben: Neuanschaffungen, Kauf des Winterbedarfs, Zinsen, Miete und Pächte, Schulgeld, Steuern; sodann die regelmäßigen wöchentlichen und täglichen Ausgaben.

3. Nun vergleicht man die beiden Summen und findet, ob man einen Überschuß erhoffen darf oder ob die Ausgaben die Einnahmen übersteigen.

4. Daraus ergibt sich, ob man sich die Zügel nicht noch etwas straffer anlegen muß, um zu sparen. Diese Abrechnung gehört als eine Art Wegweiser auf die *ersten Seiten* des Wirtschaftsbuchs. Sie wird dort am genauesten sein, wo sie aus den ältern Jahrgängen gewonnen wird.

5. Nunmehr müssen die größern Ausgaben genau mit dem Datum versehen werden, *wann* sie zu zahlen sind. Für diese Ausgaben muß das Geld im voraus zusammengespart werden, und darum muß man oft das Verzeichnis durchlesen. Damit nichts übersehen wird, soll man diese Summen, nach dem Datum geordnet, nochmals aufschreiben und alle Sonntage nachsehen, welche Zahlungen in der kommenden Wochen zu leisten sind.

6. Die Summe, welche man für die regelmäßigen Tagesbedürfnisse nach Abzug der größern Ausgaben höchstens jeden Monat ausgeben darf, setzt man an den Kopf jeder Seite des Haushaltungsbuchs.

7. Nun legt man dieses Buch an seine gehörige Stelle, schreibt regelmäßig alles an, was man bezahlt hat und vergleicht am Ende des Monats die Schlußsumme mit der bewilligten Summe am Kopfe der Seite.

Die erste Seite des Haushaltungsbuchs

Wir haben dieses Jahr folgende Einnahmen zu hoffen:

1.	Lohn des Vaters (3,50 ℳ täglich)	1092	—
2.	„ unseres Sohnes Fritz (2,—)	624	—
3.	„ der Mutter (Stundenarbeit 1,—)	312	—
4.	Verkauf von Eiern	50	—
	Summe der Einnahmen	2078	—

Die zweite Seite des Haushaltungsbuchs

Wir haben dieses Jahr folgende große Ausgaben zu machen:

1.	An Miete monatlich 21 ℳ	252	—
2.	Kleidung:		
	Für den Vater Arbeitsanzug	18	—
	Überzieher 40, Arbeitsschuhe 7,50 ℳ	47	50
	Für die Mutter Sonntagskleid 25 ℳ		
	Hauskleid 6 ℳ, Hut 5 ℳ	36	—
	Schürzen 6 ℳ, Unterzeug 10 ℳ	16	—
	Bettzeug 12 ℳ, Strümpfe 4 ℳ	16	—
	Für Fritz Sonntagsanzug 30 ℳ, Sonntagsschuhe 9,50 ℳ	39	50
	Arbeitsschuhe 7,50, 6 Hemden 12 ℳ	19	50
	Für Elise Lehrlingsausstattung	25	—
	Für beide Mädchen Waschkleider	12	—
	Für die drei Kinder Unterkleider	15	—
	Für den Wilhelm ein Anzug	8	—
	Für die drei Kinder je 2 Paar Schuhe	30	—
3.	Heizung und Beleuchtung: Kohlen und Holz 100 ℳ, Petroleum 40 ℳ	140	—
4.	Erziehung und Unterricht	20	—
5.	Steuern 31 ℳ, Marken 18 ℳ	49	—
6.	Gesundheitspflege	20	—
7.	Winterbedarf: Kartoffeln	60	—
	Bohnen 6 ℳ, Sauerkraut 6 ℳ	12	—
	Summe der Ausgaben	835	50

Die dritte Seite des Haushaltungsbuchs

Wann wir größere Ausgaben zu machen haben:

Januar	Miete und Steuern	70	75
	Schuhe für die drei Kinder	15	—
	Arbeitsanzug für den Vater	18	—
Februar	Hauskleid und Sonntagskleid für die Mutter	31	—
	6 Hemden für Fritz	12	—
März	Hut für die Mutter	5	—
	Kleid für Klara	5	—
	Schulsachen für die Kinder	13	—
April	Lehrlingsausstattung für Elise	25	—
	Knabenanzug für Wilhelm	8	—
	Miete und Steuern	70	75
Mai	Sonntagsanzug für Fritz	30	—
Juni	Arbeitsschuhe für den Vater	7	50
	Sonntagsschuhe für die Mutter	8	—
	Waschkleider und Schürzen für die Mädchen	12	—
Juli	Miete und Steuern	70	75
	6 Bettücher	12	—
August	Sonntagsschuhe für Fritz	9	50
	Bohnen zum Einmachen	6	—
September	Kohlen und Holz für den Winter	100	—
	Schulsachen für die Kinder	8	—
Oktober	Miete und Steuern	70	75
	Kartoffeln für den Winter	60	—
	Sauerkraut zum Einmachen	6	—
	Arsbeitsschuhe für Fritz	7	50
November	Überzieher für den Vater	40	—
Dezember	Unterkleider für die Kinder und die Mutter	25	—
	Schuhe für die Kinder	15	—
Außerdem	soll verausgabt werden:		
	Für Gesundheitspflege	20	—
	Für Quittungsmarken	17	50
	Für Ausflüge und Erholung	19	—
	Ich will sparen	60	—
	Summe der Ausgaben	878	—

Unsere Einnahme beträgt	2078	—
Unsere großen Ausgaben	878	—
Es verbleiben für die täglichen Ausgaben	1200	—

Diese 1200 ℳ müssen auf 12 Monate verteilt werden; ich darf also keinen Monat mehr als 100 ℳ ausgeben.

Sollen im Monat höchstens 100 *M* verausgabt werden, dann müssen die Mahlzeiten etwa in der folgenden Weise berechnet werden: Erstes Frühstück 45 Pfg. — zweites Frühstück 30 Pfg. — Mittag essen 150 Pfg. — Nachmittagskaffee 35 Pfg. — Abendessen 70 Pfg Summe 3,30 *M*.

Die tägliche Buchführung

Wir dürfen diesen Monat ausgeben höchstens 100 *M*

1905				
Aug.	1.	Brot 50, Fleisch 120, Gemüse 20, Milch 20, Seife 20	2	30
„	2.	Brot 50, Fleisch 120, Salat 20, Milch 20, Obstkr. 50	2	60
„	3.	Brot 100, Fleisch 130, Essig 10, Milch 20	2	60
„	4.	Brot 50, Fisch 80, Öl 25, Milch 20, Butter 180	3	55
„	5.	Brot 100, Fleisch 270, Gewürz 50, Milch 20	4	40
„	6.	Brot 50, Milch 20, Hühnerf. 110, Mehl 20, Fett 150	3	50
„	7.	Brot 50, Milch 20, Fleisch 100, Kaffee 80	2	50
„	8.	Brot 100, Fleisch 110, Seife 50, Schuster 100, Petroleum 40, Kartoffeln 300, Margarine 80	7	80
„	9.	Milch 20, Brot 50, Fleisch 120, Essig usw. 10	2	—
„	10.	Brot 50, Milch 20, Fleisch 120, Pflm. 25, Gemüse 20	2	35
„	11.	Brot 100, Fisch 80, Milch 40, Reis 40, Butter 120, Obstkraut 50, Wichse 10, Zucker 24	5	24
„	12.	Brot 50, Milch 20, Fleisch 280, Hafergr. 60, Petr. 40	4	50
„	13.	Brot 50, Obst 25, Kaffee 120, Öl 30, Gemüse 20	2	45
„	14.	Milch 20, Fleisch 80, Besen 40, Essig 10, Palmin 60	2	10
„	15.	Brot 100, Fleisch 120, Seife u. Soda 100, Milch 20	3	40
„	16.	Brot 50, Milch 20, Fleisch 110, Hühnerf. 110	2	90
„	17.	Brot 100, Fleisch 120, Milch 20, Schuhriemen 25	2	65
„	18.	Brot 50, Fisch 80, Milch 40, Reis 45, Butter 120	3	35
„	19.	Brot 100, Fleisch 250, Knochen 35, Milch 20	4	05
„	20.	Obst 40, Wurst 60, Bier 40, Milch 20, Petr. 40	2	—
„	21.	Schmalz 90, Brot 50, Milch 20, Hühnerfutter 100	2	60
„	22.	Brot 100, Milch 20, Fleisch 100, Essig 10	2	30
„	23.	Brot 50, Fleisch 105, Milch 20, Zucker 24, Palmin 60	2	59
„	24.	Fleisch 110, Brot 50, Milch 20, Kaffee 80	2	60
„	25.	Brot 100, Fisch 70, Milch 40, Pflaumen 50, Mehl 20	2	80
„	26.	Obst 25, Reis 40, Bier 40, Salat 20, Butter 120	2	45
„	27.	Brot 50, Mehl 120, Essig 10, Senf 15, Milch 20	2	15
„	28.	Seife u. Soda 100, Brot 100, Fleisch 120, Milch 20	3	40
„	29.	Milch 20, Fleisch 110, Grieß 34, Gerste 40, Schust. 140	3	34
„	30.	Brot 100, Fleisch 120, Milch 20, Hühnerf. 80	3	20
„	31.	Brot 50, Fleisch 180, Milch 40, Öl 30, Essig 20	3	20
		Margarine 80, Zeitung 60, Badekarten 100	2	40
		Summe	99	27

VII. Handarbeiten

Das Stricken Das Stricken ist eine alte nützliche Kunst. Zum Stricken gebraucht man Nadeln und Strickgarn (Wolle oder Baumwolle). Das Garn ist das Material, die Nadeln sind das Werkzeug. Die Nadeln müssen zur Stärke des Garnes passen, gerade und glatt, weder zu dünn noch zu dick, weder zu spitz noch zu stumpf sein. Sind die Nadeln zu stumpf, so wird das Einstecken in die Maschen erschwert, sind sie zu spitz, so teilt sich das Garn leicht und es entstehen dadurch halbe, nicht haltbare Maschen. Zu dünne Nadeln verursachen eine zu feste, nicht dehnbare Arbeit; bei zu dicken Nadeln wird die Arbeit lose und nicht haltbar. Die Probe, ob die Nadeln zum Garne passen, wird gemacht, indem man die Stricknadel durch ein Stück Papier steckt, geht das Garn bequem durch das entstandene Loch und füllt es aus, so passen die Nadeln zum Garn. Das gute Strickgarn erkennt man an der Glätte und Gleichmäßigkeit des Fadens. Gutes Wollgarn muß sich dehnen und wieder zusammenziehen. Der Faden des Garnes besteht aus mehrern feinern Fäden, Drähte genannt; Wollgarn besteht aus 4 bis 6, Baumwolle aus 4 bis 8 Drähten.

Die Strickerei setzt sich aus Schleifen, Maschen genannt, die mit Hilfe der Nadeln aus Garn geschlungen werden, zusammen. Man unterscheidet vier Arten von Maschen: 1. die Auflege- oder Grundmasche; 2. die rechte oder richtige Masche; 3. die linke Masche; 4. die Kettenmasche.

Auflegemaschen. Der leichteste Anschlag ist das Aufstricken der Maschen. Man bildet zuerst aus Garn eine Schlinge, legt sie auf eine Nadel und zieht sie fest an. Nun nimmt man eine zweite Nadel, führt sie mit der rechten Hand von vorne nach hinten in die Schlinge, legt den Faden um die Nadel in der rechten Hand und zieht ihn von hinten nach vorne durch die Schlinge, so

daß auf jeder Nadel eine Masche liegt, steckt nun mit der Nadel der linken Hand in die der rechten, von vorne nach hinten, legt den Faden um die rechte Nadel und zieht durch. In dieser Weise werden so viele Maschen aufgelegt, als zum Strickbeutel oder Strumpf erforderlich sind. Zu diesen Auflegemaschen werden stets drei Bewegungen gemacht: Einstecken, Umschlagen und Durchziehen.

Die rechte Masche (Abb. 1). Diese ist die leichteste Masche und muß deshalb von den Kindern zuerst geübt werden. Ihr Name rührt daher, daß sie die Grundlage aller Strickarbeiten ist. Auf der Vorderseite, d. h. rechten Seite, sieht sie glatt, dagegen auf der linken oder Rückseite kraus aus. Es werden beim Stricken dieser Maschen stets vier Bewegungen gemacht: Einstecken, Umschlagen, Durchziehen und Ablassen.

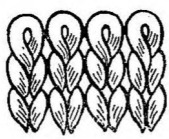


Abbildung 1

Die linke Masche (Abb. 2). Diese heißt linke Masche, weil sie auf der rechten Seite wie die rechte Masche von links, also kraus, aussieht. Das Einstecken in die Maschen geschieht nicht, wie bei der rechten, von vorne nach hinten, sondern rückwärts von hinten nach vorne.

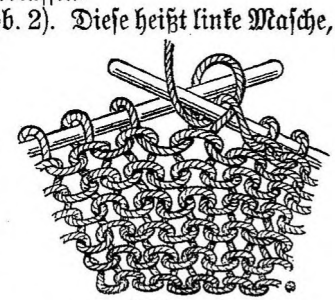


Abbildung 2

Das Verbinden der rechten und linken Maschen (Abb. 3). Beide Maschenarten können miteinander verbunden werden. Es entsteht, wenn zwei Maschen abwechselnd rechts und links gestrickt werden, ein Streifenmuster (Abb. 3). Gewebe dieser Art sind elastisch, d. h. sie legen sich beim Tragen fester um die Glieder und dehnen sich doch leicht aus, weil die rechten Maschen höher aufliegen, die linken hingegen zurücktreten. Man wendet deshalb diese Art zu Strumpfrändchen, auch zu

Beinlingen der Socken und Strümpfe an, so namentlich bei dem sehr empfehlenswerten Knieſtrumpfe (ſ. S. 129).

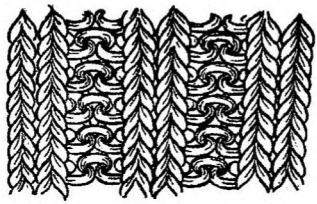


Abbildung 3

Die Kettenmaſchen (Abb. 4). Man unterſcheidet eine geſchloſſene und eine offene Strickerei. Erſtere wird angewendet am Beinling des Strumpfes, letztere an der Ferſe. Bei der geſchloſſenen Strickerei wird die zuletzt aufgelegte Maſche mit der erſten verbunden und dann immer rund herumgeſtrickt. Es ſind dazu 4 bis 5 Stricknadeln erforderlich. Eine Reihe (Tour) ſtricken heißt, alle aufgelegten Maſchen einmal abſtricken. Bei der offnen Strickerei wird mit 2 oder 3 Nadeln gearbeitet und ſtets hin und her geſtrickt. Es entſtehen durch das Umwenden an den Seiten Kettenmaſchen. Damit dieſe keine Knoten bekommen, hebt man die letzte Maſche der Nadel ſtets links ab, ſtrickt dagegen die Anfangsmaſche immer rechts.

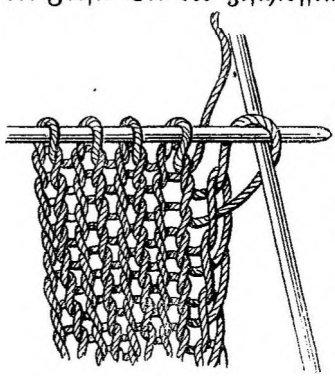


Abbildung 4

Der Strickbeutel

Es werden auf 3 Nadeln je 24 Maſchen aufgelegt; mit der vierten Nadel wird geſtrickt, und zwar die leichteſte Strickart, rechts. Auch iſt es leichter, rund herum als hin und her zu ſtricken, weshalb dieſe geſchloſſene Strickerei zuerſt gelehrt wird. Die Maſchen liegen alsdann ſtets ſo, daß ſie am bequemſten abgehoben werden können, auch geſchieht das Anfangen der Nadel immer auf dieſelbe Weiſe.

Nun läßt man zur Übung so viele Touren rechts stricken als Maschen auf einer Nadel liegen (24 Touren), dann ebenso viele Touren links und zwei rechts und zwei links.

Das Abmaschen oder Abkanten. Damit die Strickerei am Schluß eine feste Kante erhält, müssen die Maschen so befestigt werden, daß sie sich nicht lösen können. Dies kann auf zweierlei Weise geschehen. Erste Art: Die beiden ersten Maschen werden gestrickt, die erste Masche wird mit der linken Nadel über die zweite gezogen, man strickt die folgende Masche, zieht die zweite Masche über die dritte usw., bis alle Maschen verbraucht sind. Dann wird der Faden abgeschnitten, durch die letzte Masche gezogen und befestigt. Zweite Art: Man strickt die erste Masche rechts, hebt die zweite ab und strickt dann beide so zusammen, daß die erste Masche die zweite deckt. Dann wird wieder eine Masche abgehoben und mit der vorhergehenden in angegebener Weise zusammengestrickt. Das Abmaschen auf diese Art ist leichter, auch werden die Maschen gleichmäßiger.

Nun ist die erste Strickarbeit beendet. Mache daraus ein Beutelchen zum Aufbewahren von Nähsachen, damit die erste mühsame Arbeit zu etwas Nützlichem verwandt werde.

Der glatte Kinderstrumpf (Abb. 5).

Der Strumpf besteht aus zwei Hauptteilen: Beinling und Füßling.

Der Beinling hat vier Teile: a) das Rändchen, b) der erste glatte Teil, c) das Wadenabnehmen, d) der zweite glatte Teil.

Der Füßling hat fünf Teile: 1. die Ferse oder Hacken, 2. das Käppchen oder Deckel, 3. das Keilabnehmen, 4. der dritte glatte Teil, 5. das Spitzen- oder Schlußabnehmen.

Abbildung 5

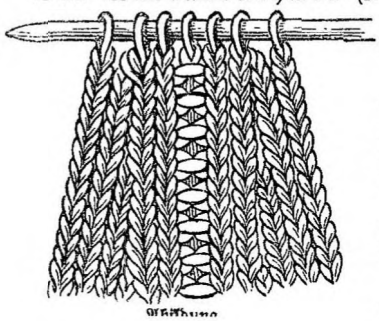
Zum Strumpfe muß eine Maschenzahl aufgelegt werden, die durch 3 und 4, also durch 12 teilbar ist. Durch 4,

weil das Rändchen als Streifenmuſter zwei Maſchen rechts und zwei links geſtrickt werden ſoll und jede Nadel mit zwei rechten Maſchen angefangen und mit zwei linken enden ſoll, durch 3, weil das Wadenabnehmen auf Drittel berechnet wird.

Das Rändchen (I. Teil a). Zum Rändchen werden ſoviel Touren geſtrickt, als der dritte Teil der aufgelegten Maſchenzahl beträgt, alſo 32 Touren. Der Rand wird rechts und links geſtrickt, weil bei dieſer Strickart, wie bereits bemerkt, das Gewebe wegen ſeiner größern Dehnbarkeit feſter anſchließt.

Der erſte glatte Teil (I. Teil b). Nach dem Rändchen beginnt der erſte glatte Teil und das Nähtchen. Dieſes ſoll den hintern Teil des Strumpfes bezeichnen und wird abwechſelnd rechts und links geſtrickt. Es ſind mithin zu einem Nähtchen zwei Touren erforderlich. Die Nahtmaſche iſt nicht mit aufgelegt und wird bei den Berechnungen nicht mitgezählt. Man nimmt zwiſchen der letzten und erſten Maſche einen Querfaden auf und ſtrickt dieſen verſchränkt, damit kein Loch entſteht; dadurch erſcheint die Maſche verſchlungen. In der folgnden Tour wird das Nähtchen gemacht, d. h. die Maſche links geſtrickt. Dann werden ſoviel Nähtchen geſtrickt, als der vierte Teil der aufgelegten Maſchenzahl beträgt, mithin 24 Nähtchen.

Das Wadenabnehmen (I. Teil c). (Abb. 6.) Abnehmen heißt bei der Strickerei die Maſchen vermindern (weniger machen). Damit der Strumpf ſich der Form des Beines anſchließt, muß er nach unten enger werden, dies geſchieht durch Abmindern. Bei dem Kinderſtrumpfe minderte damnn dritten



Teil der aufgelegten Maſchenzahl weniger vier Maſchen ab (28 Maſchen). Da jedesmal zwei Maſchen abgenommen werden, muß man 14 mal mindern. Die 14 Abnehmetouren haben 13 Zwiſchenräume. Die erſte Hälfte der Zwiſchenräume wird am vierten, die zweite am dritten Nähtchen abgenommen. Das Abnehmen geſchieht vor und nach dem Nähtchen. Man läßt drei Maſchen auf der letzten Nadel, nimmt davon die zwei erſten zuſammen und ſtrickt die letzte glatt. Dann wird auf der erſten Nadel das Nähtchen gemacht und eine Reihe nachgeſtrickt, die zweite abgehoben, die dritte geſtrickt und die abgehobene übergezogen (Abb. 7).

Der zweite glatte Teil (I. Teil d). Dazu werden ſoviel Touren glatt geſtrickt, als der dritte Teil der noch aufliegenden Maſchenzahl beträgt.

Der Füßling. II. Hauptteil.

Die Ferſe (II. Teil, 1). Die Ferſe beginnt, nachdem rechts über das Nähtchen geſtrickt worden iſt. Auf jede Ferſennadel nimmt man ein Viertel der noch aufliegenden Maſchenzahl und die Hälfte der Maſchen, die weniger als ein Drittel der aufgelegten Maſchen in der Wade abgenommen wurden, mithin bei dieſem Strumpfe 18 Maſchen. Auf jeder Spannadel bleiben 16 Maſchen. Die Ferſe wird mit der linken Nadel begonnen, weil man, um weiterſtricken zu können, mit der rechten Nadel enden muß. Es wird die offene Strickerei angewandt. Man nimmt die erſte Maſche links ab, ſtrickt eine Maſche links, dann als Seitennähtchen zwei rechts und ſtrickt die Nadel links ab. Die zweite Ferſennadel beginnt mit dem Nähtchen, alſo mit einer rechten Maſche; man ſtrickt bis vier Maſchen vor dem Ende der Nadel links. Die beiden erſten der vier Maſchen werden als Seitennähtchen rechts geſtrickt, die beiden letzten links. Auf dieſe Weiſe vergißt man nicht ſo leicht, das Nähtchen zu machen, weil man auf die linke Nadel mehr zu achten hat und die rechten Maſchen leichter ſtrickt. Die erſte Maſche der rechten Nadel

wird abgehoben und dann ohne Unterbrechung bis zu Ende rechts geſtrickt. Zur Ferſe werden ſoviel Nähtchen geſtrickt, als Maſchen auf einer Spannadel liegen, alſo 16 Nähtchen.

Das Käppchen oder der Deckel (II. Teil, 2). Dieſes beginnt auf der linken Nadel. Man ſtrickt noch drei Maſchen nach dem Nähtchen, nimmt zwei Maſchen links zuſammen und ſtrickt eine Maſche nach. Dann wendet man die Arbeit, hebt die erſte Maſche rechts ab, ſtrickt rechts noch drei Maſchen nach dem Nähtchen, hebt die folgende ab, ſtrickt eine Maſche rechts und zieht die abgehobene über, dann muß man eine Maſche nachſtricken und umwenden, die erſte Maſche links abheben und ſtricken bis zur letzten Maſche vor der Lücke. Dieſe wird mit der erſten nach der Lücke links zuſammengenommen und eine Maſche nachgeſtrickt. So fährt man fort, bis alle Maſchen der Ferſennadel verbraucht ſind.

Das Aufnehmen der Kettenmaſchen (II. Teil, 3). Nun muß die erſte Seite der Kettenmaſchen aufgenommen werden, alſo diejenige, worauf der Strickfaden hängt. Von hinten nach vorne wird eingeſteckt und der äußerſte Faden der Kettenmaſchen aufgenommen. Es werden hier zwei Maſchen mehr aufgenommen, als Nähtchen an der Ferſe geſtrickt ſind, weil die Ferſe auf der linken Nadel begonnen hat und auf der rechten beendet worden iſt. Dann darf auch kein Loch am Anfange der Ferſe entſtehen. Dieſe Kettenmaſchen werden verſchränkt geſtrickt. An der zweiten Seite wird eine Maſche mehr aufgenommen, als Nähtchen geſtrickt ſind; die zweite Maſche wird durch das Nähtchen erſetzt. Dieſes wird am Füßling nicht mehr geſtrickt.

Das Keilabnehmen (II. Teil, 3). Bei der zweiten Tour über der Ferſe fängt das Keilabnehmen an. Auf der erſten Kettenmaſchennadel wird das letzte Maſchenpaar durch Zuſammenſtricken, auf der zweiten das erſte Maſchenpaar durch Überheben abgenommen. Man vermindert ſo lange, bis noch zwei Maſchen weniger aufliegen, als unter

der Ferſe ſind. Zwiſchen jedem Abnehmen wird eine glatte Tour geſtrickt.

Der dritte glatte Teil (II. Teil, 4). Dieſer wird zwiſchen dem Keilabnehmen und dem Schlußabnehmen ſo lang geſtrickt, bis vom fertigen Hacken an gezählt der Füßling ſo viele Touren hat, als Maſchen in einer über dem Keilabnehmen liegenden Tour vorhanden ſind.

Das Schlußabnehmen (Sternabnehmen) (II. Teil, 5).

1. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 6 Maſchen glatt ſtricken, 6 glatte Touren.
2. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 5 Maſchen glatt ſtricken. 5 glatte Touren.
3. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 4 Maſchen glatt ſtricken, 4 glatte Touren.
4. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 3 Maſchen glatt ſtricken, 3 glatte Touren.
5. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 2 Maſchen glatt ſtricken, 2 glatte Touren.
6. Abnehmetour: Die 2 erſten Maſchen zuſammennehmen, 1 Maſche glatt ſtricken, 1 glatte Tour.

Dann nimmt man ſo lange ab, bis noch 8 Maſchen vorhanden ſind. Dieſe werden über die Maſche gezogen, woran der Strickfaden hängt. Der Faden wird abgeſchnitten, durch die Maſche gezogen und befeſtigt.

Der Knieſtrumpf.

2 Maſchen rechts und 2 Maſchen links geſtrickt bis zur Ferſe. Dieſer Strumpf hat den Vorteil, daß er beſſer anſchließt. Er beſteht ebenfalls aus 2 Hauptteilen, aus Beinling und Füßling.

Der Beinling hat 3 Teile, es fehlt das geſonderte Rändchen.

Der Füßling hat 5 Teile wie der Kinderſtrumpf.

Es muß aus dem nämlichen Grunde wie beim erſten Strumpfe eine Maſchenzahl aufgelegt werden, die durch 3 und 4 teilbar iſt. Zum erſten glatten Teil ſtrickt man ſo viele Touren, als Maſchen aufgelegt ſind, alſo 120 Touren.

Das Wadenabnehmen (Abbildung 7). Man ver-

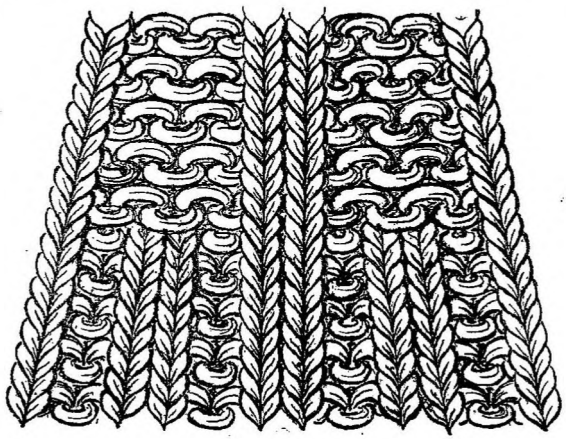


Abbildung 7

mindert 4 Maschen weniger, als der dritte Teil der aufgelegten Maschenzahl beträgt. Damit das Muster keine Unterbrechung erleidet, müssen bei diesem Strumpfe in jeder Abnehmetour 8 Maschen abgenommen werden. Bei einer Anschlagsmaschenzahl von 120 Maschen müßten mithin 36 Maschen vermindert werden. Da 36 aber nicht durch 8 teilbar ist, muß die unter dieser Zahl zunächst liegende, durch 8 teilbare Zahl abgenommen werden, also hier 32 Maschen in 4 Abnehmetouren mit drei Zwischenräumen. Die übrigen 4 Maschen werden vor Beginn der Ferse vermindert. Das Abnehmen geschieht in 2 aufeinander folgenden Reihen. Man läßt auf der letzten Nadel 6 Maschen. Die beiden ersten linken Maschen werden links zusammengestrickt, die beiden folgenden rechten glatt gestrickt, die beiden linken wieder vermindert durch Zusammenstricken. Die beiden Anfangsmaschen der ersten Nadel strickt man glatt rechts (diese sollen den hintern

Teil des Strumpfes oder die Mitte bezeichnen), nimmt die folgenden linken links zusammen, strickt die 2 rechten Maschen glatt und nimmt die folgenden linken links zusammen. Dann wird die ganze Tour gestrickt bis zu der einzelnen linken Masche, strickt diese mit der folgenden rechten links zusammen, die zweite rechte und die folgende linke ebenfalls. Die Anfangsmaschen werden wieder wie in der vorhergehenden Tour glatt rechts gestrickt. Man nimmt dann die folgende linke mit der rechten und die rechte mit der linken Masche links zusammen. Als Zwischenräume werden stets so viele Touren gestrickt, als 1/4 der aufgelegten Maschenzahl beträgt.

Der zweite glatte Teil. Man strickt dazu noch so viel Touren, als die Hälfte der noch aufliegenden Maschenzahl beträgt, vermindert die Maschen, die in der Wade zu wenig abgenommen sind, indem auf jeder Nadel 2 linke Maschen zusammengestrickt werden, und beginnt den zweiten Hauptteil des Strumpfes, den Füßling, in der schon angegebenen Berechnung.

Kurze Berechnung des Kinderstrumpfes mit 84 Auflegemaschen.

Auflegemaschen	84	Maschen
Erster glatter Teil	84	Touren
Wadenabnehmen, 1/3 der Auflegemaschen wen. 4 M.	24	„
Abnehmetouren	3	„
Als Zwischenraum so viele Touren, als 1/4 der Auflegemaschen beträgt	21	„
Als zweiter glatter Teil so viele Touren, als die Hälfte der noch aufliegenden Maschen beträgt	30	„

Der Frauenstrumpf (Abbildung 8).

Auch zum Frauenstrumpf muß eine Maschenzahl aufgelegt werden, die durch 3 und 4, also durch 12 teilbar ist.

Wir nehmen zu unserm Beispiel eine Anschlagsmaschenzahl von 144 an. Material: Estremadura Nr. 4, dazu passende Stricknadeln. Strickt man mit dickerm Garn, wird man mit 96 oder 108 Maschen auskommen.

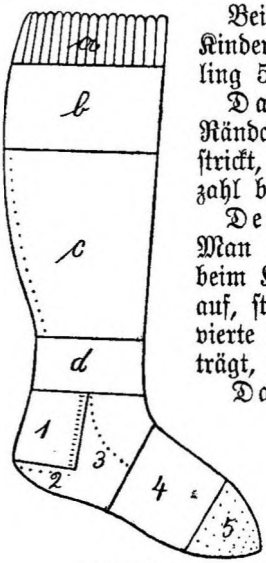


Abbildung 8

Bei dieſem Strumpfe hat, wie beim Kinderſtrumpf, der Beinling 4, der Füßling 5 Teile.

Das Rändchen (I. Teil, a). Zum Rändchen werden ſo viele Touren geſtrickt, als 1/4 der aufgelegten Maſchenzahl beträgt, alſo 36 Touren.

Der erſte glatte Teil (I. Teil b). Man nimmt das Nähtchen in bereits beim Kinderſtrumpfe angegebener Weiſe auf, ſtrickt ſo viele Nähtchen, als der vierte Teil der aufgelegten Maſchen beträgt, mithin 36 Nähtchen.

Das Wadenabnehmen (I. Teil, c) Der dritte Teil der aufgelegten. Maſchenzahl weniger 6 Maſchen wird vermindert, alſo 42 Maſchen in 21 Abnehmetouren mit 20 Zwiſchenräumen. Es werden 10 mal 7 Touren und 10 mal 5 Touren nach jedem Abnehmen geſtrickt.

Der zweite glatte Teil (I. Teil, d). Dazu werden noch ſo viele Touren geſtrickt, als 1/4 der noch aufliegenden Maſchenzahl beträgt.

Die Ferſe oder der Hacken (II. Teil, 1). Man unterſcheidet Ferſennadeln und Spannadeln. Auf jeder Ferſennadel ſollen 3 Maſchen mehr liegen, als auf der Spannadel. Man nimmt deshalb an, es wäre 1/3 der aufgelegten Maſchenzahl bei dem Wadenabnehmen vermindert worden, folglich lägen dann noch 96 Maſchen auf. Dieſe 96 Maſchen werden in 4 Teile geteilt, man legt auf jede Ferſennadel 1/4 der Maſchen und die Hälfte der 6 Maſchen, die weniger als 1/3 der aufgelegten Maſchenzahl vermindert wurden. Es liegen alsdann auf jeder Ferſennadel 27, hingegen auf jeder Spannadel 24 Maſchen.

Zur Ferse werden so viele Nähtchen gestrickt, als Maschen auf einer Spannadel liegen = 24 Nähtchen.

Das Käppchen (II. Teil, 3) beginnt auf der linken Nadel. Man strickt noch 4 Maschen nach dem Nähtchen und mindert dann ab in der bereits beim Kinderstrumpfe angegebenen Weise. An der ersten Kettenmaschenseite werden 2 Maschen mehr aufgenommen, als Nähtchen an der Ferse gestrickt sind. Diese werden verschränkt gestrickt. An der zweiten Kettenmaschenseite wird nur 1 Masche mehr aufgenommen.

Das Keilabnehmen (II. Teil, 3). Bei der zweiten Tour über der Ferse beginnt das Keilabnehmen. Auf der ersten Kettenmaschennadel wird das letzte Maschenpaar durch Zusammenstricken, dagegen auf der zweiten das erste Maschenpaar durch Überziehen vermindert. Das Keilabnehmen richtet sich auch hier wie am Kinderstrumpfe nach der Maschenzahl unter der Ferse.

Der dritte glatte Teil (II. Teil. 4). Es wird so lange glatt gestrickt, bis der Füßling vom Anfange des Käppchens an gemessen bis zum Schluß- oder Spitzenabnehmen $1^1/_2$ Mittelfingerlängen der Person beträgt, für die der Strumpf gestrickt wird, oder es werden von der fertigen Ferse bis zum Spitzenabnehmen so viele Touren gestrickt, als noch Maschen nach dem Keilabnehmen aufliegen.

Das Schluß- oder Spitzenabnehmen (II. Teil, 5).

1. Abn.:	Die	2	ersten	M.	zusammenstrick.,	8	M.	strick.,	8	gl.	T.
2.	"	"	"	"	"	"	7	"	"	7	"	"
3.	"	"	"	"	"	"	6	"	"	6	"	"
4.	"	"	"	"	"	"	5	"	"	5	"	"
5.	"	"	"	"	"	"	4	"	"	4	"	"
6.	"	"	"	"	"	"	3	"	"	3	"	"
7.	"	"	"	"	"	"	2	"	"	2	"	"
8.	"	"	"	"	"	"	1	"	"	1	"	"

Dann nimmt man so lange ab, bis noch 8 Maschen vorhanden sind, 7 Maschen werden rückwärts über die Masche gezogen, woran der Strickfaden hängt. Nachdem das Garn abgebrochen, wird der Faden durch die

letzte Schlinge gezogen und nach der linken Seite des Strumpfes befestigt.

Der Socken.

Zu dem Socken wird eine Maschenzahl aufgelegt, die durch 4 teilbar ist. (Es werden zwischen 72 und 92 Maschen aufgelegt.) Dann werden so viele Touren, 2 Maschen rechts und 2 links gestrickt, als Maschen aufliegen. Die Socken werden, damit sie besser anschließen, in dieser Strickart ungefähr bis zur Ferse gestrickt. An der Ferse soll das Nähtchen gestrickt werden. Deshalb nimmt man zu dieser Nahtmasche am Anfange der ersten Nadel einen Faden auf und strickt diesen verschränkt. Nun werden noch 3 bis 4 Nähtchen rechts gestrickt, dann beginnt die Ferse. Auf jede Fersennadel nimmt man 2 Maschen mehr, als auf der Spannadel, und strickt dann zur Ferse so viele Nähtchen, als Maschen auf der Spannadel liegen. Das Stricken des Käppchens sowie das Aufnehmen der Kettenmaschen und das Keilabnehmen geschieht nach denselben Regeln, wie bei dem Frauenstrumpfe. Die Länge des Füßlings wird an einem Maßsocken abgemessen oder man strickt nach dem Keilabnehmen so lange glatt, bis die Länge des Füßlings vom Anfange des Käppchens $1^1/_2$ Mittelfingerlängen der Person beträgt, für die der Socken bestimmt ist. Das Schlußabnehmen geschieht ebenfalls wie am Frauenstrumpfe.

Das Ausbessern des Strumpfes

Das Ausbessern kann auf dreierlei Weise geschehen: 1. durch Anstricken, 2. durch Einstricken neuer Teile, 3. durch Stopfen.

Das Anstricken. Schadhaft gewordene Füßlinge und Spitzen werden erneuert, indem man unterhalb der dünnen Stellen eine Masche durchschneidet, dann die ganze Tour mit einer Nadel lostrennt. Man nimmt die Maschen mit Stricknadeln auf und strickt die fehlenden Teile mit passendem Garne neu.

Das Einstricken neuer Ferse (Abbildung 9). Man wählt hierzu einen Strumpf, der unterhalb und über der Ferse nicht schadhaft ist, weil sonst die Maschen leicht reißen. Die letzte Seitenmasche der Ferse wird an beiden Seiten, vom Anfange des Käppchens bis zum Anfange der Ferse, durchgeschnitten.

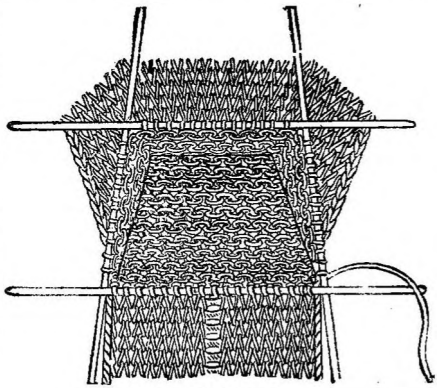


Abbildung 9

Man trennt die Ferse am Beinling aus, löst die Fäden aus den Füßlingsmaschen und nimmt diese und die Fersenmaschen mit Stricknadeln auf. Dann strickt man mit dem neuen Faden die beiden Fersennadeln rechts bis zur letzten Masche, hebt diese ab, strickt die unterste Masche des Füßlings und zieht die abgehobene Masche über, wendet die Arbeit, strickt links bis zur letzten Masche und strickt diese mit der ersten Füßlingsmasche links zusammen. Die letzte Masche der rechten Nadel verbindet man wieder mit der folgenden Füßlingsmasche durch Überziehen. Die Ferse wird in dieser Weise fertig gestellt bis zum Käppchen. Man strickt letzteres herzförmig, hat aber darauf zu achten, daß die Breite des Käppchens mit den Maschen der Sohle übereinstimmt. Jetzt trennt man das Käppchen vom Strumpfe, nimmt die Maschen auf und verbindet die Ferse mit den Füßlingsmaschen. Es geschieht auf folgende Weise:

Das Anmaschen. Man zieht den Strickfaden von oben nach unten durch die Masche, woran der Faden hängt, nimmt mit einer Stricknadel die gegenüberliegende Masche des Füßlings von oben nach unten und die da-

neben liegende Maſche von unten nach oben auf. Die Maſchen des Käppchens werden in der nämlichen Weiſe aufgenommen. So fährt man fort, bis alle Maſchen verbraucht ſind. Die letzte Maſche verbindet man mit der Kettenmaſche und vernäht die Fäden auf der linken Seite.

Das Einſtricken neuer Stücke (Abbildung 10). Sollten die Löcher an den Strümpfen zum Stopfen zu groß ſein, wie dies zuweilen an den Knien der Kinderſtrümpfe vorkommt, ſo beſſert man ſie am ſchnellſten aus

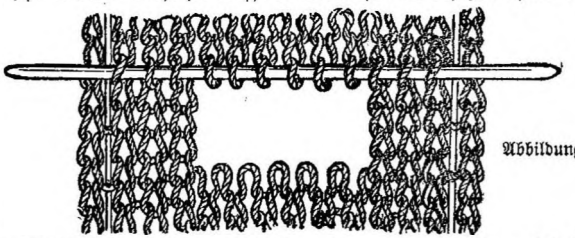


Abbildung 10

durch Einſtricken neuer Stücke. Die ſchadhaften Stellen werden ausgetrennt, dann ſchneidet man an den Seiten zwiſchen den Maſchen die Querfäden auf, nimmt die untern Maſchen auf Stricknadeln, nach jeder Seite noch 3 Maſchen über dem Ausſchnitt überfaſſend. Das Stricken geſchieht, wie bei der Ferſe, in hin- und hergehenden Reihen. An den Seiten befeſtigt man beim Rechtsſtricken die letzte Maſche durch Überziehen über den Querfaden, beim Linksſtricken werden Maſche und Faden zuſammengeſtrickt, doch muß ſtets ein Querfaden überſchlagen werden. Es wird eine Reihe weniger geſtrickt, als ausgetrennt worden iſt, weil bei dem Anmaſchen eine Reihe hergeſtellt wird. Das Anmaſchen geſchieht wie bei der eingeſtrickten Ferſe. Die loſe Kante wird auf der linken Seite des Strumpfes mit Hexenſtichen befeſtigt.

Das Stopfen der Strümpfe (Abbildung 11, 12 und 13). Dieſes iſt für jeden Haushalt eine wichtige Arbeit. Um einen Strumpf gut zu ſtopfen, wählt man Garn, das zu dem betreffenden Strumpfe paßt. Man

unterſcheidet zwei verſchiedene Stopfarten: den Gitter- und den Strickſtopfen. Erſterer iſt der leichteſte. Da der

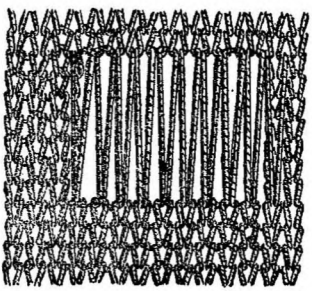


Abbildung 11

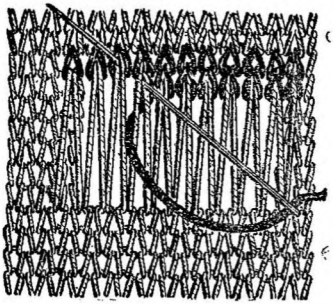


Abbildung 12

Stopfen auf der linken Seite ausgeführt wird, wendet man den Strumpf, legt das Loch auf einen Stopfpilz, damit der Stopfen ſich nicht zuſammenzieht. Die loſe hängenden Fäden werden abgeſchnitten. Dann ſtopft man zuerſt die Längefäden ein, ſoweit der Strumpf ſchadhaft iſt, indem man eine

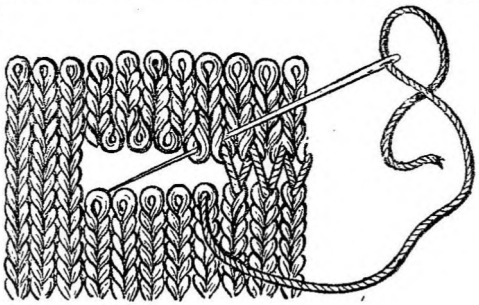


Abbildung 13
Das Anmaſchen oder Strickſtich

Stricktour aufnimmt, die zwei folgenden liegen läßt. In der zweiten Reihe werden die Stiche verſetzt. Damit der Rand des Loches recht glatt wird, muß bei der einen Reihe der Rand aufgenommen werden, bei der folgenden liegen bleiben; auch iſt darauf zu achten, daß der Stopffaden nicht feſt angezogen wird. Bei dem jedesmaligen Umwenden läßt man eine kleine Öſe ſtehen. Das Loch

reißt sonst aus oder es bilden sich hohe Ränder. Die eingestopften Längsfäden müssen dicht nebeneinander liegen, auch werden nach jeder Seite des Lochrandes noch 6 Reihen überstopft. Die Breitefäden werden in jeder Maschenreihe eingezogen. An jeder Randseite sind noch 3 Maschen zu durchstopfen. Dann nimmt man die Längefäden auf, indem ein Faden aufgenommen wird, der andere liegen bleibt. In der folgenden Reihe werden die Fäden gewechselt.

Das Zeichentuch Material: Ein 30 bis 33 cm im Quadrat großes Stück Kanevas (Stramin), Zeichengarn Nr. 16 oder 20 D. M. C., passende Tapisserienadeln und ein karriertes Heft. Die Zeichentücher werden mit Alphabeten, Zahlen und Girlanden versehen. Die Buchstaben und Zahlen dienen zum Zeichnen der Wäsche und Strümpfe. (Vgl. S. 138—141.)

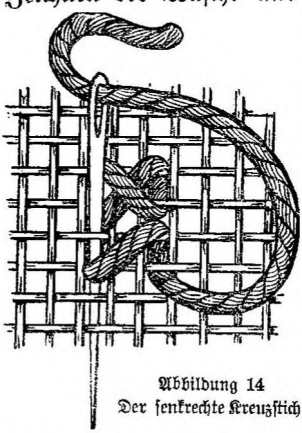
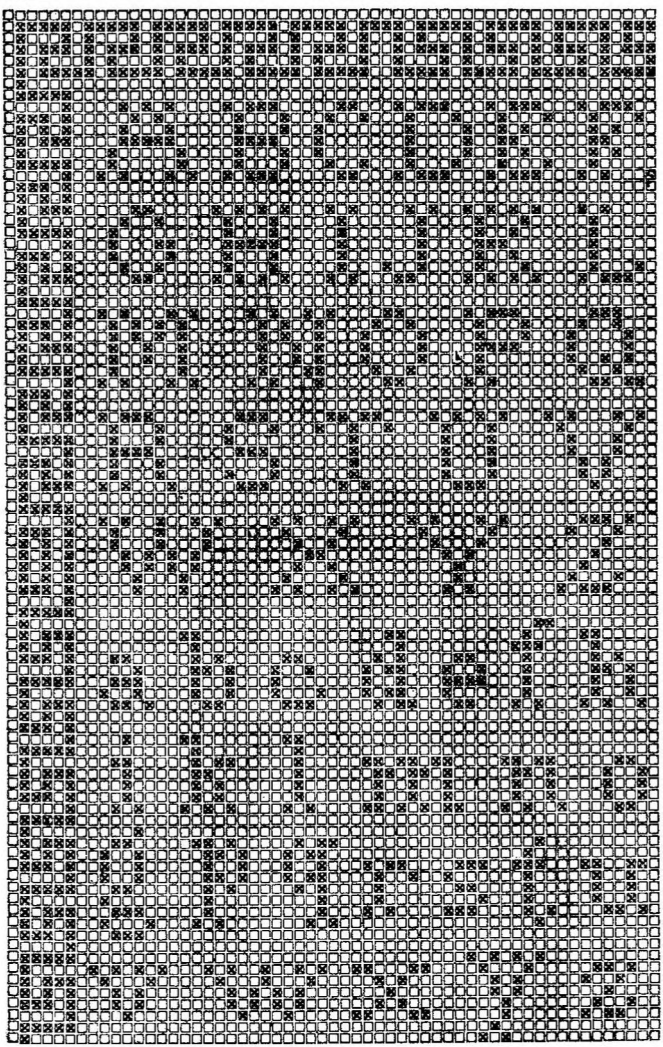
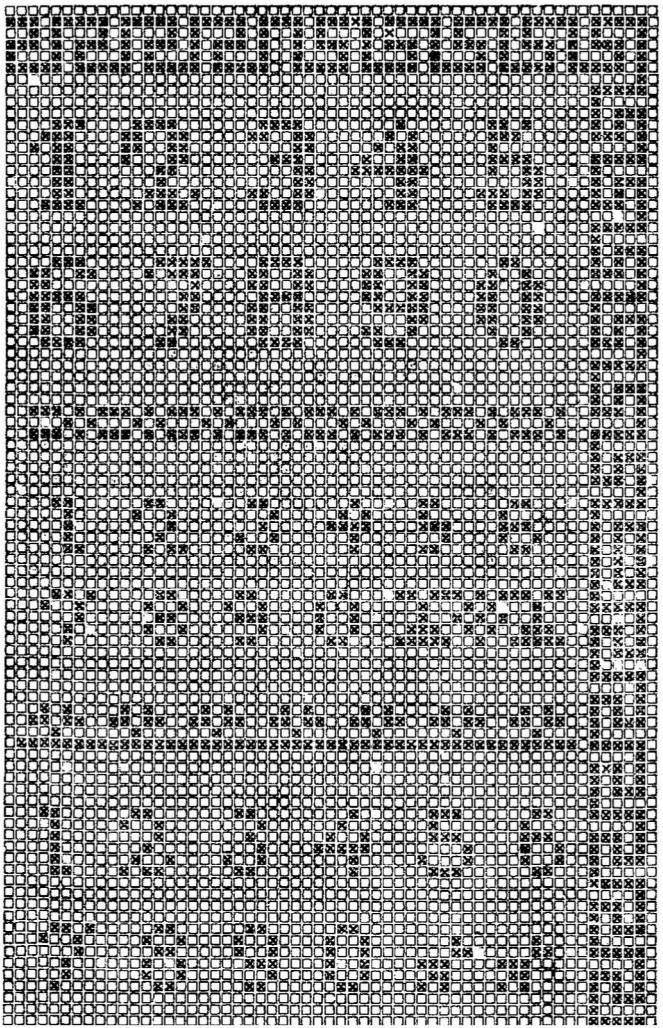


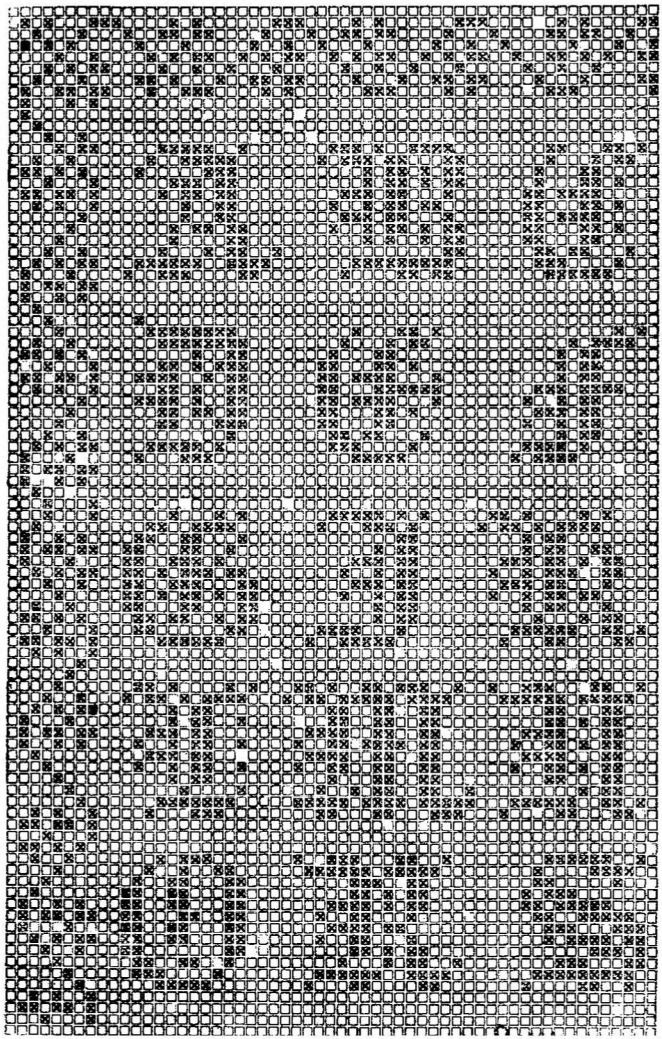
Abbildung 14
Der senkrechte Kreuzstich

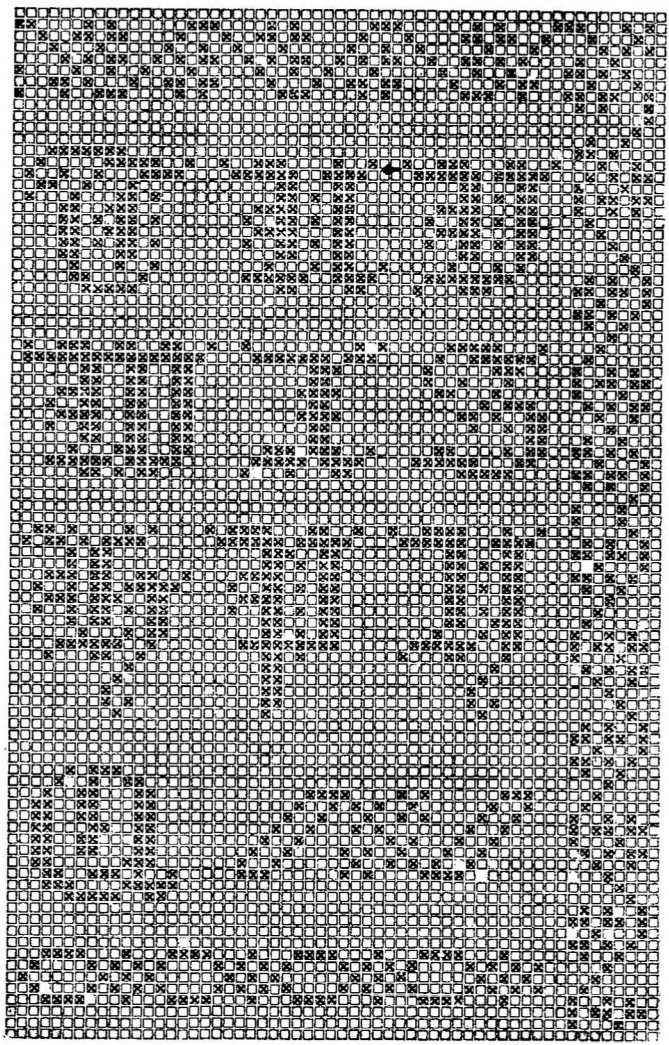
Der Kreuzstich (Abbildung 14 und 15) besteht aus zwei Stichen, dem Unter- und dem Deckstich. Es wird meistens über zwei senkrechte und zwei wagerechte Webefäden gestickt, die stets in gerader senkrechter Richtung auf die Nadel genommen werden, mithin werden die Breitefäden aufgenommen. Der Unterstich liegt von rechts oben nach links unten. Der Deckstich dagegen von rechts unten nach links oben.

Die Deckstiche müssen alle nach einer Richtung liegen und die Fäden auf der linken Seite gut befestigt werden, es dürfen keine losen Fäden heraushängen, noch Fäden von einem Buchstaben zum andern gespannt werden. Die Arbeit muß von rechts und links ordentlich und sauber aussehen. Liegen mehrere wagerechte Stiche nebeneinander, so arbeitet man erst alle Unterstiche von links nach









rechts, und dann die Deckſtiche von rechts nach links. Bei untereinander liegenden ſenkrechten Stichen wird jeder Kreuzſtich gleich fertiggeſtellt. Das Zeichnen der Strümpfe geſchieht über eine Maſche. Bei Rankenverzierungen achte man auf die Bildung der Ecken.

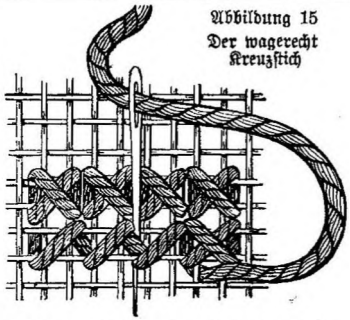


Abbildung 15
Der wagerecht Kreuzſtich

Das Nähen Die Erlernung des Nähens iſt für jeden Haushalt von größter Bedeutung. Bei der Ausübung dieſer Kunſt denke an die Erhaltung der Geſundheit und namentlich an die Schonung der Augen. Setze dich gerade und halte die Arbeit in gehöriger Entfernung von den Augen. Beim Stricken und bei der Anfertigung des Zeichentuches haſt du dich gewöhnt, die Arbeit frei in der Hand zu halten und zu arbeiten. Es wird dir deshalb auch nicht ſchwer werden, das Nähen in dieſer Weiſe zu erlernen.

Die Näharbeit beſteht aus Stichen. Die Stiche haben einen Einſtichs- und einen Ausſtichspunkt. Nach Lage dieſer Punkte zueinander unterſcheidet man drei Stucharten: den Vor-, Hinter- und Saumſtich. Aus den Stichen werden Nähte gebildet. Es gibt drei Hauptarten von Nähten:

1. Verbindungsnähte, 2. Befeſtigungsnähte, 3. Ziernähte.

Die Stiche und Nähte werden zunächſt an einem Nähtuche geübt. Zu einem Nähtuche nimmt man mittelſtarke Leinwand, 33 cm lang und 80 cm breit, Elſäſſer Garn Nr. 60, Nähnadeln Nr. 7 oder 8. Die Leinwand wird in Stücke zerſchnitten. Man unterſcheidet an der Leinwand ſenkrechte und wagerechte oder Längs- und Querfäden (Kette und Einſchlag). Die Längsfäden laufen mit den Webekanten gleich. Die Querfäden gehen von einer Webekante zur andern. Webekanten ſind feſte Kanten,

die beim Weben durch Umwenden des Webeschiffes entstanden sind.

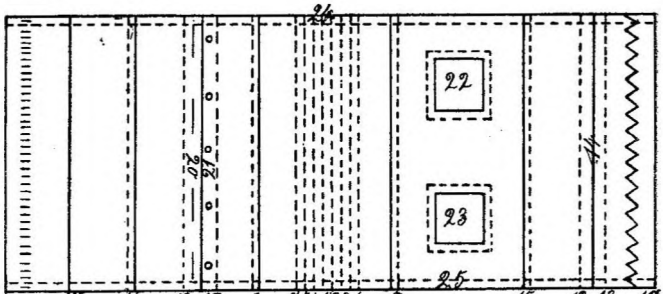


Abbildung 16

Die verschiedenen Säume und Nähte und ihre Reihenfolge am Nähtuch:

1. die Vorstich- oder Kräuselnaht;
2. und 3. die Steppnaht, gesteppt über 3 und 2 Fäden;
4. und 5. Hohlvorstepp- oder Ziernaht, über 3 und 2 Fäden gesteppt;
6. und 7. die Falte, gesteppt über 3 und 2 Fäden;
8. und 9. erste und zweite Kappnaht;
10. überwendliche Naht;
11. dritte Kappnaht;
12. und 13. Saum, genäht über 2 und 1 Faden;
14. Saum, verbunden mit überwendlicher Naht;
15. vierte Kappnaht;
16. und 17. erster und zweiter Hohlsaum;
18. und 19. Steppsaum, über 3 und 2 Fäden gesteppt;
20. die Knopflöcher;
21. das Annähen der Knöpfe;
22. und 23. Flicken;
24. Quersaum;
25. Bandeinfassen.

Vorstich- oder Kräuselnaht (Abbildung 17). Diese Naht wird angewandt zum Heften oder Reihen und zum Kräuseln. Man sticht immer vorwärts, nimmt so viel Fäden auf die Nadel, als man liegen läßt. Gewöhnlich werden 3 Fäden aufgenommen, 3 bleiben liegen. Man

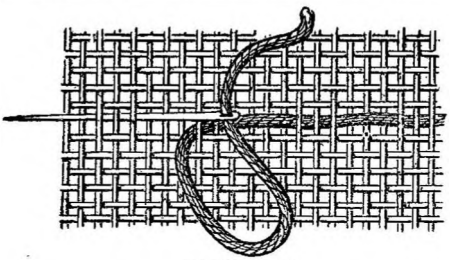


Abbildung 17

zieht vorher einen Faden aus, über den man arbeitet. Zu Anfang und zu Ende einer jeden Naht ist der Nähfaden gut zu befestigen.

Steppnaht über 3 Fäden (Abbildung 18). Die Steppnaht wird als Verbindungsnaht und als Ziernaht angewandt. Der Steppstich besteht aus Hinterstich und Vorstich; beide werden zusammen auf die Nadel genommen. Es werden 6 Fäden auf die Nadel genommen und die Nadel durchgezogen, dann steckt man 3 Fäden wieder zurück, nimmt 3 neue Fäden hinzu, so daß immer 6 Fäden auf der Nadel liegen. Der Steppstich ist wegen der dreifachen Fadenspannung sehr haltbar und wird deshalb besonders als Verbindungsnaht benutzt.

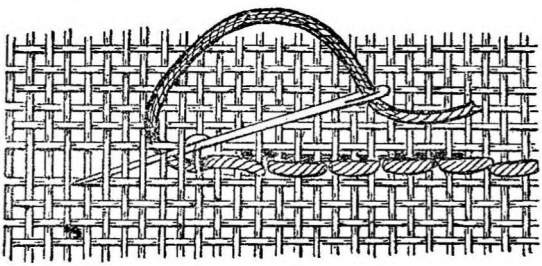


Abbildung 18

Die Steppnaht über 2 Fäden. Dazu werden 4 Fäden aufgenommen und 2 zurückgesteckt.

Die Hohlvorstepp- oder Ziernaht. Das Hohlvorsteppen geschieht auf der linken Leinwandseite und wird im ausgezogenen Faden von links nach rechts gearbeitet, von rechts nach links werden 3 Fäden aufgenommen, der

Nähfaden wird durchgezogen und nach oben gelegt, so daß man immer darunter einstecken muß. Es bildet sich rechts ein Steppstich und links ein Stielstich. Die Naht wird nur als Ziernaht verwandt. Zur Hohlvorsteppnaht über 2 Fäden werden 2 Fäden aufgenommen.

Das Einrichten einer Falte (1/2 cm breit). Dazu werden 2 Fäden, je 1 cm voneinander entfernt, ausgezogen, die ausgezogenen Fäden so aufeinander geheftet, daß die dazwischenliegende Leinwand auf der rechten Seite eine Falte bildet, und man steppt dann so, daß der Steppstich nach rechts liegt.

Die Kappnaht (Abbildung 19). Diese gehört zu den Verbindungs- und zu den Befestigungsnähten. Man

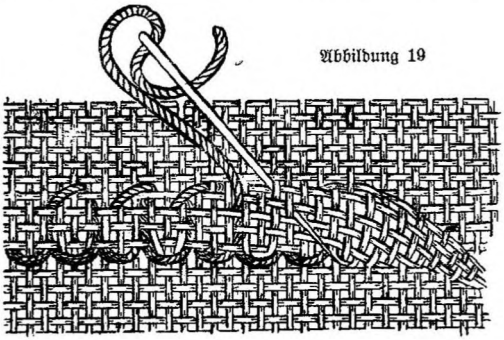


Abbildung 19

verbindet entweder Schnittkanten (lose Kanten) oder eine Schnitt- und eine Webekante. Sie wird so genannt, weil der obere Teil der Naht durch Überrollen den untern Teil der Naht wie eine Kappe decken soll. Die Naht wird auch Doppelnaht genannt, weil zu ihrer Herstellung zwei Nähte erforderlich sind. Zuerst die Vornaht. Man zieht an einem der zu verbindenden Teile nahtbreit von der Kante (ist der 13. Faden) einen Faden aus, heftet beide Stücke so aneinander, daß beide Kanten nur eine Kante bilden, und steppt dann durch den ausgezogenen

Faden beide Stoffteile aneinander. Dann ſtreicht man die Naht nach beiden Seiten glatt aus, ſo daß nach jeder Seite eine Schnittkante liegt, ſchneidet den untern Teil der Naht zur Hälfte (6 Fäden) ab und rollt dann auf folgende Weiſe: Der Zeigefinger der linken Hand wird unter die rechte Seite der Nadel gelegt und mit dem Daumen der linken Hand wird an der linken Seite der Naht der obere Stoffteil über den untern gerollt. Dann ſtreicht man mit der Nadel noch einmal darunter, damit die Naht glatt wird, und näht, indem man 2 Fäden vom Stoffe wagerecht aufnimmt und einen Faden hoch in den Einſchlag einſteckt, läßt 2 Fäden liegen, nimmt die beiden folgenden wieder auf uſw. Dadurch werden die loſen Kanten befeſtigt. Es muß beſonders darauf geachtet werden, daß man die Nadel unter die Naht führt und dann einſteckt; denn die Naht muß recht glatt und 4 bis 5 Fäden breit ſein, links dagegen rund und feſt wie eine Schnur aufliegen. Weil ſie die ſchwerſte Naht iſt, wird ſie am Nähtuche viermal geübt.

Die überwendliche Naht (Abbildung 20) gehört zu den Verbindungsnähten, verbindet aber nur feſte Kanten. Sie heißt überwendliche Naht, weil der Nähfaden von einer Seite zur andern, von vorne nach

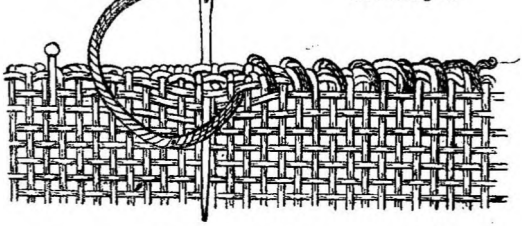


Abbildung 20

hinten über die Webekante geführt wird, während bei den verſchiedenen andern Nähten der Nähfaden immer auf

der nämlichen Stelle bleibt. Die zu verbindenden Webekanten werden glatt aneinander geheftet, rechts auf rechts. Dann befestigt man am Anfange den Nähfaden, indem man die Nadel durch beide Stoffteile einen Faden tief von hinten nach vorne führt, den Faden aufzieht, bis ungefähr $1^1/_2$ cm vor seinem Ende. Man legt das Fadenende auf die Webekanten und näht es mit einigen Stichen ein. Die Naht muß sich glatt ausstreichen lassen, deshalb darf der Nähfaden nicht zu fest angezogen werden.

Die Stoßnaht. Man führt den Faden abwechselnd von unten nach oben zuerst links, dann rechts ein (gleichfalls von unten nach oben) zwei Fäden tief und läßt zwei Fäden liegen. Der Nähfaden kreuzt sich immer zwischen den Kanten. Diese sehr flache Naht dient namentlich zur Verbindung schmaler Tuche zu Bettlaken.

Die französische Doppelnaht wird bei leichten Kleiderstoffen zur Verbindung der Schnittkanten gebraucht. Man legt die linken Seiten aufeinander und zieht 5 Fäden tief eine Vorstichnaht, wendet den Stoff um und zieht die zweite Vorstichnaht so tief, daß noch eben die Schnittkanten gefaßt werden.

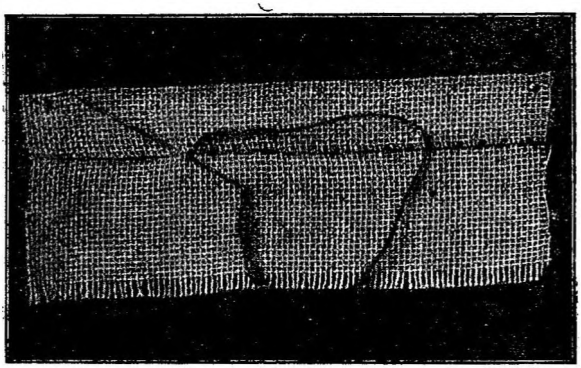


Abb. 21

Der Saum (Abbildung 21). Der Saum ist eine Befestigungsnaht; er dient dazu, die lose Kante vor weiterer

Loslösung der Fäden zu behüten, ihr Festigkeit zu geben. Es gehört dazu ein doppelter Einschlag. Das Vorarbeiten geschieht, indem erst nahtbreit an der zu säumenden Kante ein Faden zum ersten Einschlag ausgezogen wird, von diesem Faden $1\frac{1}{2}$ cm entfernt wird der zweite Faden angezogen zum Säumen. Dann knickt man einen ausgezogenen Faden nach links ein und heftet (reiht) den Einschlag bis an den angezogenen Faden, säumt, indem man unter dem angezogenen Faden zwei Fäden wagerecht aufnimmt und einen Faden hoch in den Einschlag einsteckt, zwei Fäden liegen läßt, zwei aufnimmt usw. Soll der Saum 1 cm breit werden, so mißt man vom ersten Einschlag 2 cm und zieht den Faden an; wird er 2 cm breit, werden 4 cm abgemessen.

Saum über 1 Faden. Dieser wird wie der erste Saum vorgearbeitet, dann nimmt man 1 Faden senkrecht auf und steckt 1 Faden hoch in den Einschlag ein, läßt 1 Faden liegen, nimmt den folgenden wieder auf usw. Diese beiden Säume werden überwendlich verbunden.

Der Steppsaum ($1\frac{1}{2}$ cm breit). Das Vorarbeiten geschieht, indem man an der zu säumenden Kante nahtbreit 1 Faden auszieht zum Einschlag, von diesem entfernt den dritten Faden zum Steppen, nun mißt man $1\frac{1}{2}$ cm ab, um 1 Faden anzuziehen, der die Saumbreite angibt. In dem zuerst ausgezogenen und zuletzt angezogenen Faden kneift man nach der rechten Seite ein, heftet und steppt in dem zweiten ausgezogenen Faden über 2 oder 3 Fäden. In den Steppsäumen des Nähtuchs werden die Knopflöcher geübt, weshalb sie mindestens $1\frac{1}{2}$ cm breit sein müssen.

Der Hohlsaum ($1\frac{1}{2}$ cm breit, Abbildung 22 und 23). Der Hohlsaum, eine Befestigungsnaht, gehört auch zu den Ziernähten. Es werden je nach der Breite Fäden ausgezogen und in dem dadurch entstandenen losen Geleise durch Nähstiche Muster eingearbeitet. Das Vorarbeiten geschieht auf folgende Weise. Es werden an der zu säumenden Kante nahtbreit ein Faden zum Einschlag und

3 cm davon entfernt 4 Fäden zum Hohlſaum ausgezogen. In dem zuerſt ausgezogenen Faden knickt man nach links ein und heftet den Einſchlag bis an die ausgezogenen 4 Fäden. Der

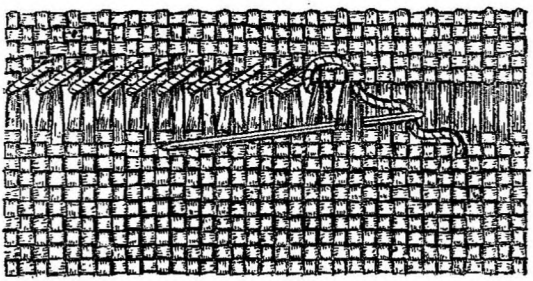


Abbildung 22

Hohlſaum wird wie die Hohlvorſteppnaht auf der linken Seite des Gegenſtandes gearbeitet, ebenfalls rückwärts von links nach rechts. Der Nähfaden wird befeſtigt; dann nimmt man 3 Fäden wagerecht auf, ſteckt über der entſtandenen Lücke einen Faden hoch in den Einſchlag ein, nimmt 3 Fäden wieder auf uſw.

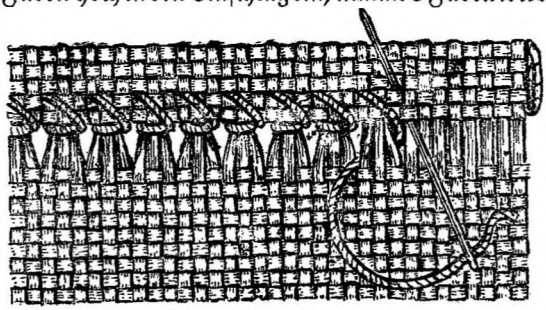


Abbildung 23

Der Nähfaden muß im ſchrägen Kreuzchen übereinander liegen, und zwar ſoll der letzte Stich den erſten decken. Der einfache Hohlſaum wird zweimal durchgearbeitet, es werden in der zweiten Tour die nämlichen 3 Fäden der erſten Reihe aufgenommen und über der Lücke wird zwei Fäden hoch in die einfache Leinwand eingeſteckt.

Das Knopfloch (Abbildung 24). Das Knopfloch wird nur in doppelter Stofflage gearbeitet. Es darf nach jeder Seite 2 Fäden größer sein als der Knopf. Deckt also der Knopf 20 Fäden, so wird das Knopfloch 24 Fäden lang. An dem Punkte, wo das Knopfloch eingeschnitten werden soll, zieht man 1 Faden an und steppt, damit sich die Fäden beim Umarbeiten des Knopfloches nicht lösen können, hinter dem dritten Faden vom angezogenen Faden entfernt, die Länge des Knopfloches nach beiden Seiten und die Querseiten. Darauf schneidet man im angezogenen Faden die ganze Länge des Knopfloches ein, umsteckt die Schnittkante (ebenfalls zum Schutze der Fäden), indem man die Nadel durch den Einschnitt führt und von unten nach oben in jeden zweiten Steppstich einsteckt. Nun schürzt man das Knopfloch. Die Nadel wird wieder durch den Einstich bis hinter den Steppstich geführt, von unten nach oben eingesteckt, man legt dann den Faden, der am Nadelöhr hängt, von links um die Nadel, und zieht den Stich nach dem Knopfloch zu fest an. Die sich dadurch bildenden Knötchen müssen dicht und glatt nebeneinander liegen. Die Querseiten schützt ein Riegel. Dazu werden über die Breite des Knopfloches 3 Fäden gespannt und diese wie das Knopfloch geschürzt.

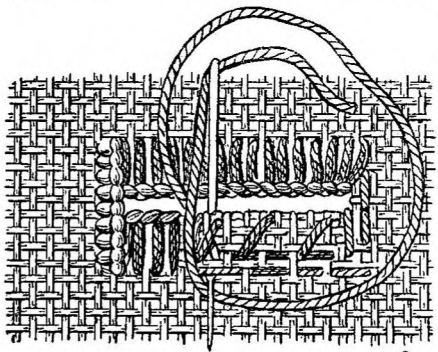


Abbildung 2

Das Annähen der Knöpfe muß stets sehr fest geschehen, weshalb starkes Garn dazu gewählt wird. Achtmal durchsteckt man die Ösen des Knopfes, danach

werden die Stiche zwischen Leinwand und Knopf noch achtmal umwickelt. Die übersponnenen und leinenen Knöpfe erhalten um den Mittelpunkt einen Kreis von Steppstichen.

Das Bandeinfassen dient zum Befestigen von Kanten. Man unterscheidet drei Arten: 1. Das Band wird nahtbreit auf der rechten Seite des Gegenstandes angelegt und an der Kante des Bandes mit Hinterstichen angenäht. Dann nach links übergeschlagen und gegengesäumt. 2. Das Band wird auf der linken Seite des Gegenstandes nahtbreit mit Hinterstichen angenäht, dann nach rechts übergeschlagen und an der Kante des Bandes aufgesteppt. Man hat darauf zu achten, daß die Stiche von links bedeckt werden. Diese Art eignet sich besonders zum Einfassen von Wäschestücken. 3. Man bricht die Breite des Bandes auf die Hälfte zusammen, schiebt die Stoffkanten dazwischen und säumt oder steppt das Band gleichzeitig auf beiden Seiten. Diese Art kann nur bei dünnen Stoffen Verwendung finden.

Das Annähen der Bänder und Aufhänger (Abbildung 25). Erstere dienen zum Zusammenbinden oder Befestigen der Kleidungsstücke, letztere zum Aufhängen der Kleidungsstücke und Wäsche. Man näht sie meistens am Saume und Börtchen auf der linken Seite des Gegenstandes an. Die Stiche sollen auf der rechten Seite möglichst wenig sichtbar sein. Die Lage der verschiedenen Aufhänger und Bänder zeigen in der Abbildung die Teile a, b, c, d, e. Sie werden erst auf der linken Seite des Gegenstandes an drei Seiten angesäumt, dann sticht man die Nadel nach rechts und säumt die Kante der Leinwand auf das Band.

Das Annähen der Haken und Ösen (Abbildung 26). Der Haken wird mit mindestens 9 Stichen befestigt: je 3 überwendliche Stiche in jeder seiner Ösen und 3 in der Biegung. Die Öse erhält 12 Stiche, und zwar 3 in jeder Annähöse und 3 Stiche an jeder Seite über den Draht der Öse.

Abbildung 25

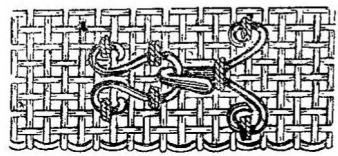


Abbildung 26

Die Garnösen und Riegel. Erstere benutzt man häufig anstatt der Drahtösen, letztere dienen zum Schutze der Schlitze, z. B. am Ärmel des Herrenhemdes. Man spannt in beliebiger Größe 6 bis 8 Fäden und umschürzt diese mit Languettenstichen.

Das Frauenhemd Es gibt zwei Grundformen von Frauenhemden, solche mit langen und solche mit kurzen Rumpfkeilen oder Gehren. Ferner unterscheidet man noch als Nebeneinteilung solche mit rundem und solche mit viereckigem Halsausschnitt. Die Hemden werden gewöhnlich aus Leinen oder Baumwollstoff gearbeitet.

Wir beginnen mit dem Frauenhemd mit langen Gehren oder Rumpfkeilen und rundem Halsausschnitt. Das Zuschneiden wird

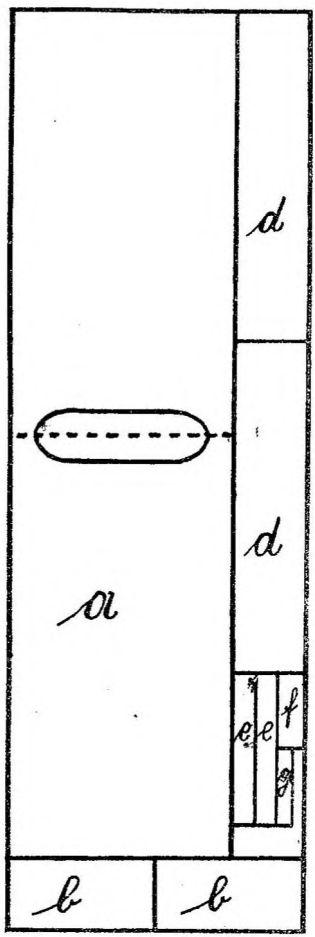


Abbildung 27

a) Rumpf, b) Ärmel, c) Ärmelkeilchen, d) Gehren, e) Halsbörtchen, f) Oberbesatzstreifen, g) Unterbesatzstreifen.

nicht allein am Stoffe gelehrt, sondern auch an der Tafel gezeichnet, und zwar in richtigem und in verkleinertem Maßstabe, z. B. 1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/10 der natürlichen Größe. Erleichtert wird das Anzeichnen durch netzartig karrierte Tafeln oder Papier, wo jedes Quadrat 1 cm (1 mm) und je 10 cm (10 mm) wieder durch dicken Strich bezeichnet sind.

Das Frauenhemd mit langen Gehren und rundem Halsausschnitt ist siebenteilig:

1. der Rumpf, 2. die Gehren, 3. die Ärmel, 4. die Ärmelkeilchen, 5. das Halsbörtchen, 6. der Oberbesatzstreifen, 7. der Unterbesatzstreifen. — Leinenlänge 250 cm, Leinenbreite 80 cm, Rumpflänge (einfach) 230 cm, doppeltgelegte Rumpflänge 115 cm, Achselbreite 8 cm, Rundung des Halsausschnitts 8 cm, Tiefe des Vorderausschnitts 8 cm, Tiefe des Rückenausschnitts 6 cm, Ärmelkeile je 11 qcm, Ärmellänge 20 cm, Ärmelweite 40 cm, Gehrenlänge 90 cm, Gehrenbreite 1/4 Leinenbreite = 20 cm, Halsbörtchenlänge 80 cm, Halsbörtchenbreite 6 cm, Oberbesatzstreifenlänge 20 cm, Oberbesatzstreifenbreite 7 bis 8 cm, Unterbesatzstreifenlänge 20 cm, Unterbesatzstreifenbreite 6 cm.

Das Zuschneiden des Frauenhemdes. Leinwand 230 cm lang, 80 cm breit, fadengerade. Von der Leinen-

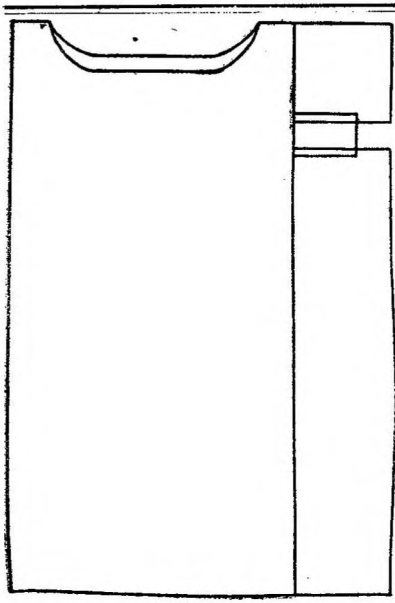


Abbildung 28
Das Abmessen der Gehren

länge werden für die Ärmel 20 cm in der vollen Leinenbreite abgeschnitten, damit der Stoff zu den Ärmeln nicht verschnitten werden kann. Dann schneidet man den Rumpf. Dazu wird die Breite der Leinwand in vier gleiche Teile geteilt (denn zur Rumpfbreite werden $^3/_4$ der Leinenbreite, zur Gehrenbreite $^1/_4$ gebraucht). Zieht dann über $^1/_4 = 230$ cm lang, einen Faden aus und schneidet durch. An dem Rumpfe wird zuerst der Halsausschnitt ausgeführt. Dazu sucht man an der Schnittkante die Mitte der Länge des Rumpfes — an der Webekante darf nicht gemessen werden, weil diese nicht immer gleichmäßig ist — zieht dann zur Bezeichnung der Mitte einen Faden über die volle Breite des Rumpfes an und knickt hier ein. Dann mißt man von jeder Seite nach der Mitte zu am angezogenen Faden zur je 8 cm

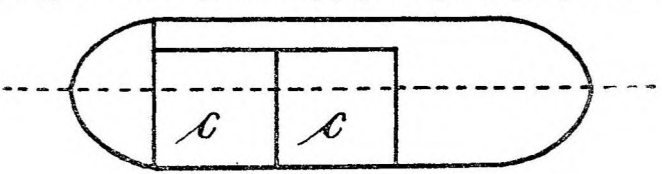


Abbildung 29

Achſelbreite und bezeichnet dies mit Stecknadeln. Von dieſen Punkten mißt man wieder am angezogenen Faden beiderſeits 8 cm zur Rundung des Ausſchnitts, bezeichnet dies wieder mit ſenkrecht geſteckten Nadeln. Alsdann werden von den letzten Nadeln ſenkrecht in den Rumpf 8 cm zur Tiefe des Vorderausſchnitts, dagegen nach der andern Seite 6 cm zur Tiefe des Rückenausſchnitts gemeſſen und bezeichnet. Von den erſten 8 cm bis zu den letzten 8 und 6 cm wird mit Bleiſtift eine Bogenlinie gezogen; nun macht man an dem Achſelpunkte in die doppelte Stofflage einen kleinen Einſchnitt und ſchneidet im einfachen Stoff durch die gezeichneten Linien. Dann zieht man von 8 zu 8 und von 6 zu 6 cm einen Faden aus und ſchneidet durch. Die zweite Rundung darf nicht nach Zeichnung geſchnitten werden. Damit die Rundungen gleichmäßig breit werden, breitet man den Rumpf auseinander, legt die erſte Rundung auf die gegenüberliegende Seite und ſchneidet die zweite nach der erſten.

Der Halsausſchnitt wird zu den Ärmelkeilchen benutzt. Nachdem eine Rundung fadengerade abgeſchnitten, werden die Ärmelkeile je 11 cm im Quadrat abgemeſſen und geſchnitten. (Abbildung 29.)

Das Schneiden der Ärmel. Zu beiden Ärmeln gebraucht man die volle Breite der Leinwand, 20 cm lang. Gewöhnlich wird daran ein Hohlſaum gearbeitet; damit er gleichmäßig wird, zieht man, bevor die Ärmel getrennt werden, die Fäden zum Hohlſaum aus. Nahtbreit von der Schnittkante wird ein Querfaden zum Einſchlag ausgezogen, zieht 4 cm davon entfernt 6 bis 10 Fäden zum Hohlſaum aus. Dann trennt man die Ärmel.

Das Abmeſſen der Gehrenlänge. Dazu legt man einen Ärmel der Weite nach auf die Mitte, nimmt ein Ärmelkeilchen, legt dieſes ebenfalls doppelt, daß es ein längliches Viereck bildet, ſteckt es nahtbreit auf die Weite des Ärmels. Das eine Viertel, welches vom Rumpfe abgeſchnitten iſt, wird mit der Schnittkante nahtbreit auf

das Keilchen gesteckt. (Abbildung 28.) Dann steckt man die Mitte des Ärmels an die Achselhöhe des Rumpfes. Diese zusammengesteckten Teile müssen so lang sein als der doppeltgelegte Rumpf. Es werden zwei Gehrenteile geschnitten.

Das Halsbörtchen. Aus der übriggebliebenen Leinwand wird dasselbe 80 cm lang und 6 cm breit geschnitten, also zwei Streifen je 40 cm lang, 6 cm breit. (Abbildung 32.)

Besatzstreifen. Oberbesatzstreifen 20 cm lang, 7 bis 8 cm breit, Unterbesatzstreifen 20 cm lang, 6 cm breit, sind aus dem Reste zu schneiden.

Das Nähen des Frauenhemdes

Das Nähen und Durchschneiden der Gehren. Man zieht an den Längeschnittkanten beider Gehrenteile nahtbreit einen Faden zum Steppen aus, heftet eine Schnitt- und Webekante zusammen und steppt durch die ausgezogenen Fäden. Nun werden von der Seite nach der Mitte an der Querseite von der Steppnaht ab 3 cm gemessen, an der schräg gegenüberliegenden Seite ebenfalls und diese Punkte mit Stecknadeln bezeichnet. Damit beide Gehren genau übereinstimmen, sucht man die Mitte der Länge und Breite des Rumpfkeils, bezeichnet auch diese, knickt dann von einer Stecknadel zur andern ein, daß der Kniff genau in die Mitte trifft und schneidet durch. Nachdem die Gehren geschrägt sind, wird gekappt. Es bleiben aber am untern Ende der Gehren 4 cm ungekappt, damit der Saum nicht zu dick wird.

Das Nähen der Ärmel (Abbildung 30). Die Ärmel sind mit den Keilchen zu verbinden. Die Keilchen werden eingesetzt, damit der Ärmel nach dem Rumpfe zu weiter wird. Man nimmt einen Ärmel und ein Keilchen, legt letzteres so hinter den Ärmel, daß die Saumseite nach der rechten Hand zu liegt, zieht, soweit das Keilchen reicht, nahtbreit einen Faden aus, heftet, steppt und kappt, läßt aber nach der Saumseite 8 Faden vom Keilchen un-

gesteppt und ungekappt, damit beim Zusammennähen des Ärmels kein Fältchen entsteht. Die Steppnähte sind auf der Ärmelseite auszuführen. Zum Saume läßt man 4 cm ungekappt. Nachdem der Ärmel geschlossen, wird der Saum oder Hohlsaum gearbeitet.

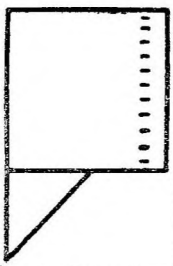


Abbildung 30

Das Verbinden des Ärmelkeils mit der Gehre (Abbildung 31). Man kneift das Keilchen an der Spitze an beiden Seiten nahtbreit nach links ein, mißt von der Spitze nach jeder Seite 3 cm, zieht den dritten Faden von der Kante nach rechts 3 cm lang aus, verbindet die abgemessenen Punkte durch einen Kniff, wodurch ein Dreieck entsteht, bezeichnet nun seine Mitte. Dann legt man die linke Seite des Ärmels gegen die linke Seite der Gehre, daß die Spitze des Ärmelkeilchens nach oben übersteht, die Mitte des Kniffs die Steppnaht der Gehre trifft und die Gehre nach beiden Seiten nahtbreit vorsteht, die Querschnittkante der Gehre nahtbreit über dem Kniffe liegt. Nun steppt man durch den Kniff beide Teile zusammen, schneidet die vorstehenden Ecken der Gehren ab, heftet die Spitze des Keilchens so auf die Gehre, daß die Spitze genau die Steppnaht trifft und steppt durch die ausgezogenen

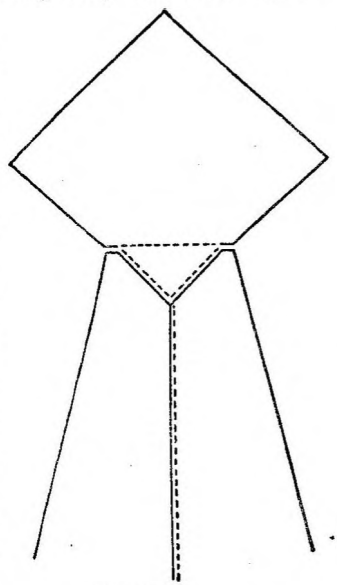


Abbildung 31
Gehre mit angesetzten Keilchen

Fäden. Nach links wird der Einſchlag des Keilchens feſt an der Gehre eingeſchnitten.

Das Einnähen des Ärmels und der Gehre in den Rumpf. Die Gehren werden unten an beiden Seiten 6 cm hoch fadengerade geſchnitten, damit am Saume nach links keine Falten entſtehen. Dann überzeugt man ſich, ob die Teile auch in den Rumpf paſſen. Es wird dazu die Gehre 3 cm von der Kappnaht entfernt eingekniffen, dann die Mitte des Ärmels an die Achſelhöhe des Rumpfes gelegt; nun mißt man den Ärmel und Kniff entlang bis an die Querſchnittkante des Rumpfes. Steht die Gehre über, ſo muß das Stück abgeſchnitten werden. Sind die Gehren genau nach Vorſchrift abgemeſſen worden, ſo werden ſie auch in den Rumpf paſſen. Nun wendet man den Ärmel rechts, ſteckt die Mitte des Ärmels an die Achſelhöhe des Rumpfes, heftet erſt den Ärmel glatt ein, dann die Gehre; letztere muß, weil abgeſchrägt, etwas eingehalten werden, weshalb von der Gehrenſeite aus geheftet wird. Das Ganze verbindet man mit Kappnaht. 4 cm bleiben unten an jeder Naht wieder ungekappt.

Saum. Zum Einſchlag wird nahtbreit 1 Faden ausgezogen, 4 cm davon entfernt wieder angezogen. An jeder Naht wird nun gemeſſen, damit der Saum gleichmäßig wird. Nun knickt man im ausgezogenen Faden nach links ein und heftet den Einſchlag bis zum angezogenen Faden und ſäumt.

Das Nähen der Beſatzſtreifen. Der Unterbeſatzſtreifen. Der Rumpf wird rechts gewendet, die Mitte des vordern Ausſchnitts geſucht und daſelbſt 1 cm kürzer als die Beſatzſtreifen lang ſind, fadengerade ſenkrecht eingeſchnitten. Da die Beſatzſtreifen 20 cm lang ſind, wird der Schlitzeinſchnitt 19 cm tief. Dann nimmt man den Unterbeſatzſtreifen, zieht daran einen Längs- und einen Querfaden aus und kneift im letztern ein, legt den Streifen an die linke Schnittkante des Schlitzes von innen,

ſo daß der Einſchlag des Streifens zwei Fäden unter dem Einſchnitt reicht, heftet und ſteppt. Dann zieht man an der entgegengeſetzten Längeſeite des Beſatzſtreifens doppeltnahtbreit (1 cm) einen Faden aus und von dieſem ab den dritten Faden zum Steppen, ſtreicht die Naht nach dem Beſatzſtreifen hin aus, knickt in dem zuerſt ausgezogenen Faden nach der rechten Seite des Rumpfes ein, biegt den Streifen ſo nach rechts über, daß die Kante der Naht die Mitte des Streifens bildet. Darauf heftet und ſteppt man, läßt aber nach unten $1^1/_4$ cm ungeſteppt zum Ausſchneiden.

Der Oberbeſatzſtreifen kommt an die rechte oder Überſchlagſeite, alſo an die rechte Seite des Schlitzes. Die Querſeite wird nahtbreit eingekniffen an die Innenſeite des Rumpfes geheftet, daß der Einſchlag oder die Querſeite 4 Fäden unter dem Einſchnitte liegt, ſteppt nahtbreit auf. Nun zieht man an der entgegengeſetzten Längeſeite doppeltnahtbreit (1 cm) einen Faden aus zum Einſchlag; davon entfernt den zehnten Faden, ſtreicht die Naht nach dem Beſatzſtreifen aus; kneift im erſt ausgezogenen Faden ein, biegt den Streifen nach rechts über, daß die Kante der Naht die Mitte des Streifens bildet, zieht einen Faden an, der die Breite des Beſatzſtreifens bezeichnet, knickt darin ein. Von dem angezogenen Faden entfernt zieht man wieder den zehnten Faden aus. Durch dieſe beiden Fäden wird geſteppt. Von den ungeſteppten $1^1/_2$ cm des Unterbeſatzſtreifens wird 1 cm im Quadrat ausgeſchnitten. Dann legt man den Oberbeſatzſtreifen ſo auf den Unterbeſatzſtreifen, daß der erſte den letzten deckt, ſäumt die Querſeite des obern Streifens auf dem ſechſten Faden unter dem Einſchnitt auf den Rumpf und den Unterbeſatzſtreifen links dagegen. Dann zieht man $1^1/_2$ cm von der Kante entfernt einen Querfaden aus, davon ab den zehnten Faden und ſteppt durch beide die Beſatzſtreifen aufeinander, ſteppt herauf und herunter, ſo werden die Stiche recht feſt.

Das Halsbörtchen (Abbildung 32). Die für das Halsbörtchen bestimmten Stücke werden an der kurzen Seite durch Steppnaht verbunden. An einer langen Seite wird nahtbreit eingekniffen, über dem vierten Faden in einem ausgezogenen Faden geſteppt, 1 cm davon entfernt ebenfalls in einem ausgezogenen Faden die Hohl-

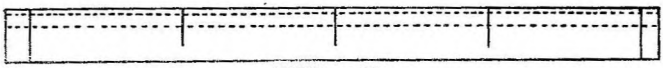


Abbildung 32

vorſteppnaht gearbeitet. Dann kräuſelt man den Halsausſchnitt, und zwar die fadengeraden Teile. Vom Oberbeſatzſtreifen bis zur erſten Rundung nimmt man nahtbreit von der Kante 4 Fäden auf, läßt 4 Fäden liegen, bezeichnet die Mitte des Rückenausſchnitts und kräuſelt von der zweiten Rundung bis zur dritten, und von der vierten bis zum Unterbeſatzſtreifen. Hierauf ſtreicht man die fadengerade Strecke von der Länge eines halben Fingers glatt aus. Dann wird am Anfange des Halsbörtchens, in der Breite des Oberbeſatzſtreifens, am Ende die Breite des Unterbeſatzſtreifes abgemeſſen, die dazwiſchenliegende Leinwand in vier gleiche Teile geteilt. Nun ſteckt man das Halsbörtchen nahtbreit auf die rechte Seite des Rumpfes, den Steppſtich nach unten und außen haltend, ſteckt das erſte Viertel auf die erſte Achſelhöhe, das zweite auf die Mitte des Rückens, das dritte Viertel auf die zweite Achſelhöhe, das vierte reicht bis zum Ende. Hierauf wird das Börtchen nahtbreit glatt auf die Rundungen des Ausſchnitts geheftet, doch ſo, daß der Rumpf etwas eingehalten wird, befeſtigt den Falten- oder Kräuſelfaden, daß die Falten genau unter das Börtchen paſſen, dann verteilt man die Kräuſelfalten gleichmäßig und ſteckt von 2 zu 2 cm eine Stecknadel, damit ſich die Fältchen nicht verſchieben. Darauf wird das Börtchen aufgeſäumt, und zwar auf den Beſatzſtreifen fadengerade, ſo daß jede Falte der Krauſe einen Stich bekommt und einen Faden hoch in den Einſchlag des Börtchens eingeſteckt wird, die Rundungen mit Saumſtichen. Die Querſeiten des Börtchens werden überwendlich zuſammengenäht, man heftet es von links dagegen und näht es in derſelben Weiſe feſt.

Knopf und Knopfloch. Das Halsbörtchen iſt zum Schließen mit Knopf und Knopfloch zu verſehen. Letzteres arbeitet man an der rechten oder Überſchlagſeite in der Hohlvorſteppnaht oder in der Mitte der Breite des Börtchens, nahtbreit vom Ende. Auf der Unterſchlagſeite näht man den Knopf an.

Das Zeichnen des Hemdes (Abbildung 33). Das Hemd wird unterhalb des Schlitzes gezeichnet. Die Buchſtaben zeichnet man entweder vermittels Schablonen oder aus freier Hand, umſteppt die Linien der Buchſtaben mit weißem Stickgarn, nimmt dann jeden

Steppstich mit rotem Stickgarn so auf, daß sich ein Kördelchen bildet. Dieser Stich heißt deshalb auch Schnur oder Kordelstich. Die Buchstaben werden auch im Stiel- oder Kreuzstich ausgeführt.

Das Frauenhemd wird nun noch verziert. Der schönste Schmuck ist die saubere, exakte Näharbeit. Doch verlangt das Auge auch noch einen andern Zierrat. Das ist der Spitzenbesatz. Die Spitze

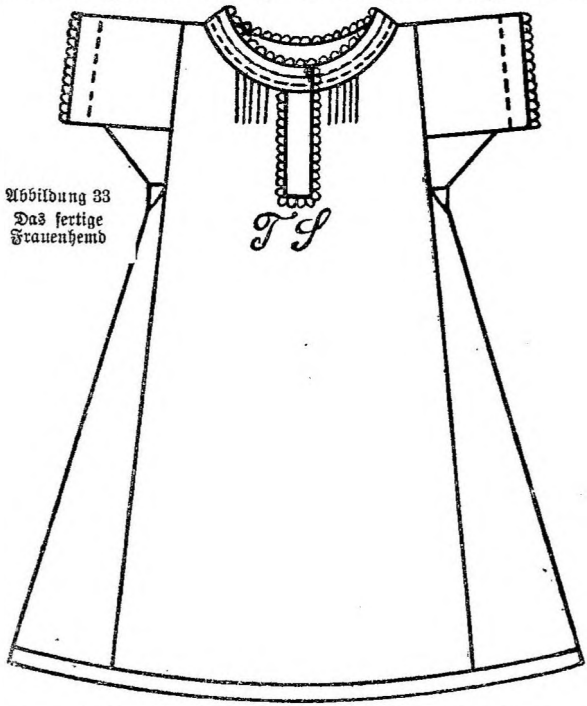


Abbildung 33
Das fertige Frauenhemd

kann man selbst mit der Häkelnadel arbeiten oder fertig kaufen. Zum Häkeln wähle man gutes Leinengarn aus. Die mühsame Arbeit wird nur so haltbar. Man häkele ein schmales und festes Muster, zu lockere Muster verursachen beim Waschen und Bügeln viele Mühe. Unter den Leinenspitzen nehmen den obersten Rang wegen ihrer Haltbarkeit und Schönheit die Klöppelspitzen ein. Seitdem man solche Spitzen auch mit der Maschine arbeitet, sind sie billig. Die Spitze wird mit der überwendlichen Naht befestigt.

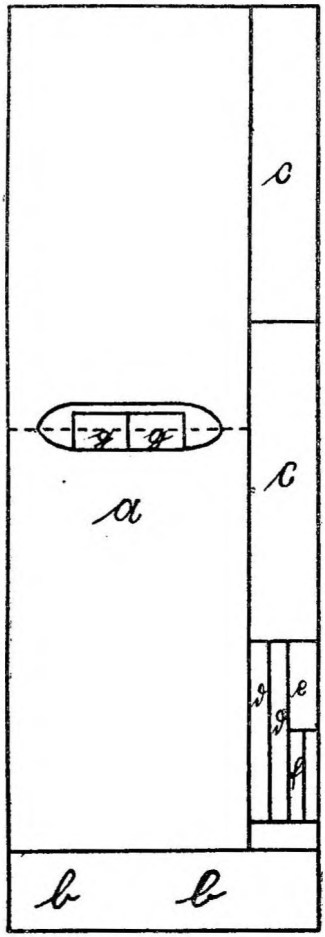


Abbildung 34

a) der Rumpf, b) die Ärmel, c) die Gehren, d) das Halsbörtchen, e) der Oberbesatzstreifen, f) der Unterbesatzstreifen, g) die Ärmelkeile.

Das Hemd für Mädchen von 13 bis 15 Jahren aus schmalerer Leinwand. Das Größenverhältnis ist folgendes:

1.	Leinenlänge	220 cm
2.	Leinenbreite	72 „
3.	Rumpflänge (einf.)	200 „
4.	doppeltgelegte Rumpflänge	100 „
5.	Rumpfbreite = ¾ Leinenbreite	= 54 „
6.	Gehrenbreite = ¼ Leinenbreite	= 18 „
7.	Ärmellänge	18—20 „
8.	Ärmelweite = ½ Leinenbreite	= 36 „
9.	die Gehrenlänge wird abgemessen wie am Frauenhemd.	
10.	Achselbreite	7 cm
11.	Rundung des Halsausschnitts	7 „
12.	Tiefe des Vorderausschnitts	7 „
13.	Tiefe des Rückenausschnitts	7 „
14.	Ärmelkeile	10 qcm
15.	Halsbörtchenlänge	70 cm
16.	Oberbesatzstreifenlänge	18 „
17.	Oberbesatzstreifenbreite	7 „
18.	Unterbesatzstreifenlänge	18 „
19.	Unterbesatzstreifenbreite	5 „

Das Nähen dieses Hemdes geschieht nach denselben Regeln wie bei dem Frauenhemd.

Das Kinderhemd (Mädchenhemd).

Bei diesem Hemd verhält

ſich die Länge zur Breite wie 7 zu 4, d. h. ſoll die Länge 70 cm betragen, ſo muß die Breite 40 cm ſein. Man findet die Länge, indem man von der Achſel des Kindes bis unters Knie mißt, gibt dann noch 4—5 cm zu für die Saumbreite und das Einlaufen bei der Wäſche.

Man braucht bei einer Rumpflänge von 70 cm 140 cm Stoff in der Breite von 72 cm. Die Größenverhältniſſe der einzelnen Teile ſind folgende:

Einfache Rumpfl. 140 cm
Doppeltgelegte Rumpflänge 70 „
Rumpfbreite 40 „
Gehrenbreite = $^1/_3$ Rumpfbr. = $13^1/_3$ „
(Gehrenlänge wird abgemeſſen wie beim Frauenhemd, es werden gleichfalls zwei Streifen geſchnitten.)
Achſelbreite = $^1/_8$ Rumpfbreite = 5 cm
Rundung des Halsausſchnitts = $^1/_8$ Rumpfbr = 5 „
Tiefe des Vorderausſchnitts = $^1/_8$ Rumpfbr. = 5 „
Tiefe des Rückenausſchnitts = $^1/_{10}$ Rumpfbr. = 4 „
Ärmellänge = $^1/_3$ Rumpfbr. = $13^1/_3$ „
Ärmelweite = $^2/_3$ Rumpfbr. = $26^2/_3$ „
Ärmelkeile = $^2/_3$ der Ärmell. = 9 qcm
Halsbörtchenl. = $1^1/_4$ Rumpfbr. = 50 cm

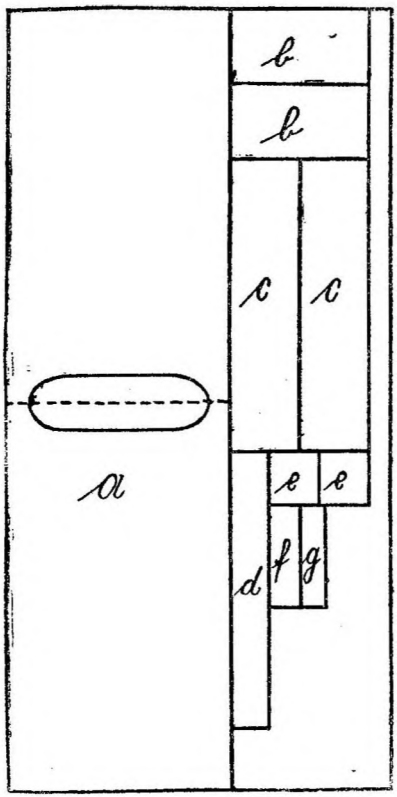


Abbildung 35

a) der Rumpf, b) die Ärmel, c) die Gehren, d) das Halsbörtchen, e) die Ärmelkeile, f) Oberbeſatzſtreifen, g) Unterbeſatzſtreifen.

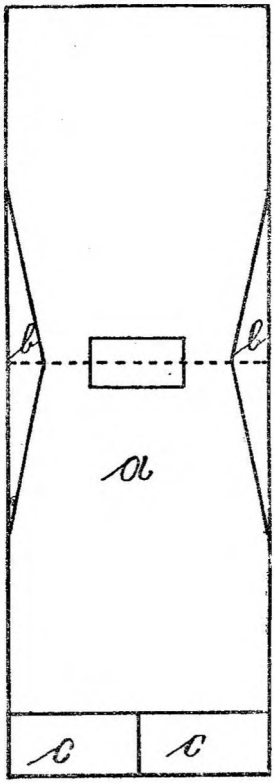


Abbildung 36
Das Mädchenhemd
(a) Rumpf, b) Gehren, c) Ärmel, e) Ärmelkeile

Breite desselben 5—6 cm
Tiefe des Schlitzes wie Ärmellänge = 13 1/3 „
Besatzstreifenlänge 1 cm länger als die Schlitzlänge.
Die Breite desselben 5 und 7 cm.

Genäht wird das Mädchenhemd nach denselben Regeln wie das Frauenhemd mit langen Gehren und rundem Halsausschnitt.

Das einfache Frauenhemd mit kurzen Gehren und viereckigem Halsausschnitt ist vierteilig. 1. Rumpf, 2. Gehren 3. Ärmel, 4. Ärmelkeile.

Leinenlänge	250	cm
Leinenbreite	80	„
Einfache Rumpflänge	230	„
Doppeltgelegt dieselbe	115	„
Gehrenbreite = 1/8 Leinenbreite =	10	„
Achselbreite = 1/4 der obern Rumpfbreite =	15	„
Tiefe des vordern Halsausschnitts = 1/10 oberer Rumpfbreite =	6	„
Tiefe des Rückenausschnitts = 1/12 oberer Rückenbr. =	5	„
Ärmelkeile	11	qcm

Das Zuschneiden des Hemdes. Der Rumpf wird 230 cm lang in der vollen Leinenbreite abgeschnitten. Dann sucht man am Bruche die Mitte der Länge des Rumpfes, bezeichnet diese. Zur Gehrenbreite mißt man an der Mitte beiderseitig 1/8 Rückenbreite = 10 cm, sucht die Mitte der Länge des doppeltgelegten Rumpfes, macht einen schrägen Kniff von den 10 cm bis zu der letzten Mitte und schneidet durch.

Der Halsausschnitt. An der Achselhöhe mißt man zur Achselbreite nach jeder Seite 1/4 der obern Rumpfbreite = 15 cm. Von diesem Punkt senkrecht 1/10 oberer Rumpfbreite = 6 cm zur Tiefe des Vorderausschnitts, dagegen 5 cm oder 1/12 oberer Rumpfbreite zur Tiefe des Rückenausschnitts, verbindet dieses durch angezogene Fäden und schneidet durch. Aus dem Halsausschnitt werden die Ärmelkeilchen (11 qcm) geschnitten

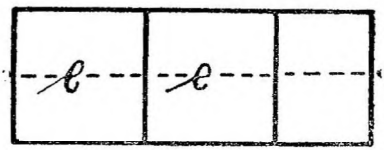


Abbildung 37 Der Halsausschnitt

Die Schlitzlänge beträgt 25 cm.

Das Nähen. Die von der obern Rumpfhälfte abfallenden Gehren werden mit der untern Hälfte des Rumpfes verbunden, und zwar mit überwendlicher Naht. Die schrägen Seiten werden nach unten 6 cm fadengerade gemacht. Dann näht man den Rumpf bis zum Armloch mit Kappnaht zusammen. Es wird von oben nach unten gesteppt, d. h. vom Armloch zur Querschnittkante, gekappt hingegen von unten nach oben. Dies geschieht, weil zwei schräge Seiten aneinander genäht werden, man aber nicht gut gegen den Faden kappen kann. Da der genähte Ärmel mit

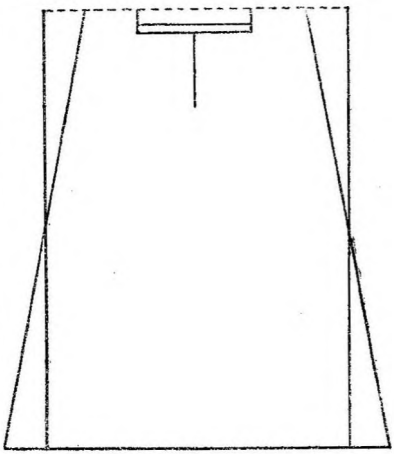


Abbildung 38

Das einfache Frauenhemd mit den angenähten kurzen Gehren

Keilchen 30 cm weit ist, so müssen zum Armloch, das auch 2 cm enger sein kann, 28 cm frei bleiben. Der Rumpfschlitz wird gesäumt, und damit er nicht einreißen kann, mit einem Riegel versehen. Gegen den Halsausschnitt wird von der Innenseite des Rumpfes ein $1^1/_2$ cm breites Band geheftet und von der rechten Seite des Rumpfes festgesteppt. Zum Einnähen des Ärmels wendet man diesen rechts, den Rumpf links, steckt den Ärmel in den Rumpf, daß die Mitte des Ärmels die Achselhöhe trifft und die Spitze des Keilchens die Kappnaht des Rumpfes, heftet und steppt von der Rumpfseite und kappt.

Ehedem war der Vorrat an blendendem Linnen der größte Stolz der deutschen Hausfrau, besonders wenn sie es selbst gesponnen, gebleicht und genäht hatte. Man spinnt nur noch wenig und freut sich nicht mehr an dem starken Hausmacherleinen. Aber auch heute noch ist der gefüllte Wäscheschrank ein Kapital. Darum vernachlässige man die Wäsche nicht und denke zeitig ans Flicken und Neuanschaffen.

Das Herrenhemd Zum Herrenhemd nimmt man den Stoff in einer Länge von 300 cm, Breite 80 cm; es ist neunteilig:

1. der Rumpf, 2. die Ärmel, 3. die Schulterstücke, 4. das Halsbörtchen, 5. die Ärmelbörtchen, 6. die Ärmelkeile, 7. das Beinschlitzkeilchen, 8. die Schulterstückkeilchen, 9. das Rumpfschlitzkeilchen.

Das Zuschneiden. Der Rumpf wird 200 cm lang in der vollen Leinenbreite abgeschnitten. Von der noch übrigen Leinwand (1 m) werden die Ärmel geschnitten.

Die Ärmellänge beträgt	50 cm
Ärmelweite = $^2/_3$ Leinenbreite	48—52 „
Schulterstücklänge	16 „
Schulterstückbreite	24 „
Halsbörtchenlänge	45 „
Halsbörtchenbreite	8 „
Ärmelbörtchenlänge	24 „
Ärmelbörtchenbreite	8—10 „
Ärmelkeile, 2 Stück, je	15 qcm
Schulterstückkeile, 2 Stück, je	10 „
Beinschlitzkeilchen	8 „

Rumpfschlitzkeilchen 4 cm breit, 3 cm lang.

Das Nähen des Herrenhemdes

Der Rumpf. Man ſucht am Bruch die Mitte der Länge, zieht einen Faden aus und knickt ein. Dann werden von dieſem ausgezogenen Faden an der Webekante herunter 30 cm zum Armloch und von der Schnittkante ebenfalls an der Webekante 24 cm zum Beinſchlitz abgemeſſen und bezeichnet. Die dazwiſchen liegende Leinwand mit überwendlicher Naht zuſammengenäht. Die Querſchnittkanten des Rumpfes werden $^1/_2$ cm breit geſäumt. Darauf folgt das Einſetzen der

Beinſchlitzkeilchen. Man nimmt das 8 cm große Keilchen, ſchneidet es in der Diagonale durch, kneift es nach den Seiten nahtbreit ein, biegt die Spitze ſo nach der ſchrägen Seite über, daß letztere 2 bis 3 Fäden vorſteht, weil beim Übernähen die ſchräge Seite die Spitze decken muß. Dann macht man von einer graden Seite zur andern einen Kniff und bezeichnet die Mitte der ſchrägen Seite (Abbildung 40) und ſchneidet die vorſtehenden Ecken etwas ab. Hierauf legt man die rechte Seite des Keilchens gegen die rechte Seite des Rumpfes, daß die Spitze die überwendliche Naht trifft und näht von dem Kniff bis zur Spitze, von dieſer wieder bis zum Kniff

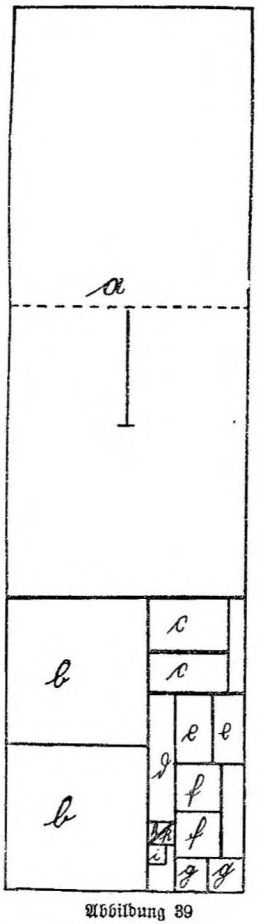


Abbildung 39

a) Rumpf, b) Ärmel, c) Schulterſtücke, d) Halsbörtchen, e) Ärmelbörtchen, f) Ärmelkeile, g) Schulterſtückkeile, h) Beinſchlitzkeilchen, i) Rumpfſchlitzkeilchen.

das Keilchen überwendlich in den Beinschlitz. Nun biegt man die schräge Seite so nach links über, daß die Mitte die überwendliche Naht trifft, näht die graden Seiten des Keilchens fadengrade auf den Rumpf und die schräge, wie es auskommt. Dann wendet man den Rumpf rechts, sucht am ausgezogenen Faden die Mitte der Breite des Rumpfes, schneidet durch den ausgezogenen Faden nach jeder Seite 10 cm ein.

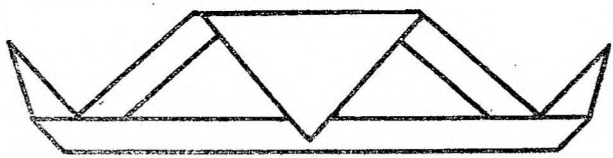


Abbildung 40

Das Aufsetzen des Schulterstücks. An dem 16 cm langen und 24 cm breiten Schulterstück wird nahtbreit an allen vier Seiten ein Faden zum Einschlag ausgezogen, dann an einer Querseite und an den beiden langen Seiten der dritte Faden zum Aufsteppen, ferner ein Faden in der Mitte der Länge des Schulterstücks und an der kurzen Seite, woran nur 1 Faden ausgezogen ist, wird 1 cm von diesem entfernt ebenfalls 1 Faden ausgezogen.

Nun knickt man das Schulterstück an allen 4 Seiten ein und heftet es so auf die rechte Seite des Rumpfes, daß die Mitte den ausgezogenen Faden im Rumpfe trifft und die kurze Seite mit dem 1 cm breit ausgezogenen Faden nach dem Armloch zu liegt. Das Schulterstück muß mit der Webekante des Rumpfes abschließen. Dann wird durch den in der Mitte ausgezogenen Faden gesteppt, man läßt aber nach dem Armloch zu 1 cm und nach dem Halsausschnitt 8 cm ungesteppt. Dann heftet man das Schulterstück glatt, fadengrade auf den Rumpf und steppt die beiden langen und die nach dem Halseinschnitt zu liegende kurze Seite auf. Nach dem Armloch bleibt wieder 1 cm ungesteppt.

Das Einsetzen des Schulterstückkeilchens. An den 10 qcm großen Keilchen werden nahtbreit die Fäden zum Einschlag ausgezogen, dann an zwei Seiten, die eine Spitze bilden, der 3. Faden zum Steppen, darauf kneift man an allen Seiten ein, steckt das Keilchen nach dem Halsausschnitt hin auf die Mitte des Schulterstücks, so daß es mit dem Schulterstücke abschließt, schneidet Rumpf und Schulterstück durch den ausgezogenen Faden, nahtbreit kürzer, als das Keilchen reicht, ein, heftet es nahtbreit auf die Schnittkanten, daß die Spitze, welche durch die beiden ausgezogenen Fäden gebildet ist, die mittlere Steppnaht an Rumpf und Schulterstück trifft, und steppt das Keilchen auf. Darauf schneidet man die vorstehenden Ecken des Rumpfes und Schulterstücks ab, biegt das Keilchen nach links über, daß die Spitze wieder die Steppnaht trifft und näht das Keilchen mit Saumstichen dagegen.

Die Rumpfschlitzsäume. Der Rumpfschlitz wird in der Mitte der Breite senkrecht, fadengrade, und zwar die Hälfte der Breite des Rumpfes (40 cm) tief eingeschnitten, dann nach jeder Seite quer $2^1/_2$ cm. Nun zieht man an den Schnittkanten nahtbreit einen Längefaden zum Einschlag aus, davon ab zum Steppen den 3. Faden, mißt hiervon 2 cm zur Saumbreite und zieht einen Faden an, kneift im zuerst ausgezogenen und im angezogenen Faden nach der rechten Seite des Rumpfes ein und steppt die Säume. Darauf legt man die linke oder Überschlagseite auf die rechte oder Unterschlagseite, daß die Saumbreiten genau aufeinander passen, legt die Falte, die sich unter den Säumen gebildet, so, daß sie wieder unter die Saumbreite paßt. Jetzt wird die Falte mit einigen überwendlichen Stichen an die Querseite des Saumes geheftet und das vorher gesteppte Rundschlitzkeilchen nach allen vier Seiten fadengrade, gleichmäßig vom Querschnitt entfernt aufgesäumt; $1^1/_2$ cm von letzterm entfernt steppt man zur Befestigung des Schlitzes die Säume aufeinander.

Das Aufsetzen des Halsbörtchens. An der Halsweite wird zuerst die Mitte des Rückens bezeichnet. Dann kräuselt man vom Schlitzsaume bis zum Schulterstück, läßt $1^1/_2$ cm am Anfange des Schulterstückkeilchens der Naht wegen glatt, kräuselt es knapp an der Kante, läßt am Ende wieder $1^1/_2$ cm glatt, kräuselt das Rückenteil usw. Die Kräuselfalten werden ausgestrichen. Dann nimmt man das Halsbörtchen, das mit Stepp- und Hohlvorsteppnaht vorgearbeitet ist, mißt am Anfange und Ende je 1 cm ab, weil die Schlitzsäume 2 cm übereinanderliegen, und teilt dann die dazwischen liegende Leinwand in 6 gleiche Teile. Nun steckt man das 1. Sechstel des Halsbörtchens, die Steppstichreihen nach außen und unten haltend, auf die rechte Seite des Rumpfes bis ans Schulterstück, das 2. darüber, das 3. auf die Mitte des Rückens, das 4. bis ans andere Schulterstück, das 5. darüber, das 6. bis ans Ende, befestigt den Faltenfaden, verteilt die Falten gleichmäßig und säumt das Börtchen. Auf der linken Seite des Rumpfes wird es, nachdem die Querseiten überwendlich zusammengenäht sind, gegengesäumt.

Das Nähen der Ärmel. Das Keilchen wird so hinter den Ärmel gelegt, daß die Börtchenseite nach der rechten Hand liegt, heftet und steppt von der Ärmelseite und kappt. An der untern Seite des Ärmels säumt man zum Schlitz 10 cm lang, strohhalmbreit spitz auslaufend. Jetzt nimmt man das Ärmelbörtchen, das wie das Halsbörtchen vorgearbeitet wird, teilt seine Weite in 4 gleiche Teile, knickt die Querseite nahtbreit ein, steckt das erste und letzte Viertel nahtbreit auf die Weite des Ärmels, bezeichnet die Mitte des Ärmels und kräuselt. Darauf steckt man die Mitte des Börtchens auf die Mitte des Ärmels, befestigt den Faltenfaden und säumt das Börtchen in der angegebenen Weise auf. Dann heftet man den Ärmel so zusammen, daß die beiden Seiten des Börtchens passen, steppt alsdann unter dem 6. Faden der Webekante und kappt die Webekante über

die Schnittkante. Um den Schlitz zu befestigen, wird ein Riegel gearbeitet.

Das Einnähen der Ärmel. Der Rumpf wird links gewendet, der Ärmel rechts in den Rumpf gesteckt, und zwar so, daß die Spitze des Keilchens die überwendliche Naht des Rumpfes trifft. Damit das Keilchen nicht ausreißen kann, läßt man es an der Spitze nach jeder

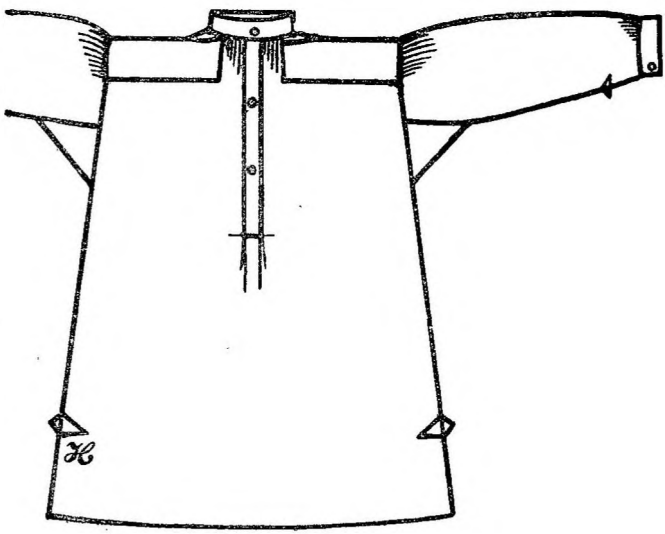


Abbildung 41

Das fertige Herrenhemd

Seite 2 cm lang strohhalmbreit spitz auslaufend vorstehen, heftet den Ärmel bis zum Schulterstück und steppt unter dem 6. Faden der Webekante von der Rumpfseite und kappt, achte aber darauf, daß die Spitze des Keilchens sauber eingenäht wird. Den übrigen Teil des Ärmels kräuselt man, nachdem seine Mitte bezeichnet ist; steckt den Ärmel zwischen Rumpf und Schulterstück, daß

die Mitte der letztern die Mitte des Ärmels trifft, befestigt den Kräuselfaden und säumt zuerst das Schulterstück von rechts, dann den Rumpf von links auf den Ärmel. Alsdann wird das Schulterstück durch den 1 cm von der Kante entfernt ausgezogenen Faden und die 3 einzeln freigelassenen cm auf den Rumpf gesteppt.

Die Knopflöcher müssen 1. am Halsbörtchen an der linken oder Überschlagseite, in der Hohlvorsteppnaht, nahtbreit vom Ende, und zwar wagerecht, 2. im Rumpfschlitzsaum in der Mitte der Länge und in der Mitte der Breite des Saumes, senkrecht, 3. an den Ärmeln nach dem Rücken zu, in der Mitte der Breite, nahtbreit vom Ende gearbeitet werden. Die Knöpfe werden an der entgegengesetzten Seite angenäht.

Ist das Herrenhemd zum Taghemd bestimmt, so erhält es einen besondern Schmuck durch die eingesetzte Brust. Sie ist gewöhnlich durch Kordelleisten oder kleine Fältchen verziert.

Das Knabenhemd An diesem verhält sich die Länge zur Breite wie 6 zu 5. Alle andern Teile richten sich nach der Länge und Breite des Rumpfes.

Leinenlänge bei einer Rumpflänge von 66 cm	170 cm
Leinenbreite	72 „
Einfache Rumpflänge	172 „
Doppeltgelegte Rumpflänge	66 „
Rumpfbreite	55 „
Ärmellänge = $^2/_3$ Rumpfbreite	$36^2/_3$ „
Ärmelweite für beide Ärmel = $1^1/_4$ Rumpfbreite	$68^3/_4$ „
Halsbörtchenweite = $^1/_2$ Rumpfbreite	$27^1/_2$—30 „
Halsbörtchenbreite	6—8 „
Schulterstücklänge = $^1/_5$ Rumpfbreite	11 „
Schulterstückbreite = $^1/_4$ Rumpflänge	$16^1/_2$ „
Ärmelkeile = $^1/_5$ Rumpfbreite	11 qcm
Ärmelbörtchenlänge = $^1/_4$ Rumpflänge	$16^1/_2$—18 cm
Ärmelbörtchenbreite	6—8 „
Schulterstückkeile = $^1/_8$ Rumpflänge	$8^1/_4$ „
Beinschlitzkeile = $^1/_8$ Rumpfbreite	$6^7/_8$ qcm
Armlochlänge = $^1/_3$ Rumpflänge	22 cm
Beinschlitzlänge = $^1/_3$ Rumpfbreite	$16^1/_2$ „

Rumpfſchlitzlänge = $^1/_2$ Rumpfbreite $27^1/_2$ cm
Obere Ärmelweite = $^3/_5$ der Weite.
Untere Ärmelweite = $^2/_5$ der Weite.

Die Knabenhemden werden nach denſelben Regeln angefertigt wie die Herrenhemden.

Das für die Ärmel beſtimmte Stück Leinwand wird an der Webekante mit überwendlicher Naht bis zur Mitte zuſammengenäht; nun wendet man die Leinwand und näht die Naht links weiter bis zum Ende. Dann breitet man das Stück aus, ſteckt die überwendliche Naht auf die Mitte der Breite des Stückes und ſtreicht die Seiten fadengrade ein. Darauf mißt man von der Seite nach der Mitte $^3/_5$ der Weite zur obern Ärmelweite, an der ſchräg gegenüberliegenden Seite wieder $^3/_5$ der Weite, macht einen ſchrägen Kniff, ſo daß die Mitte, wo die Naht in rechts und links wechſelt, durchſchnitten wird. Endlich wird der Ärmel, ſo weit das Keil-

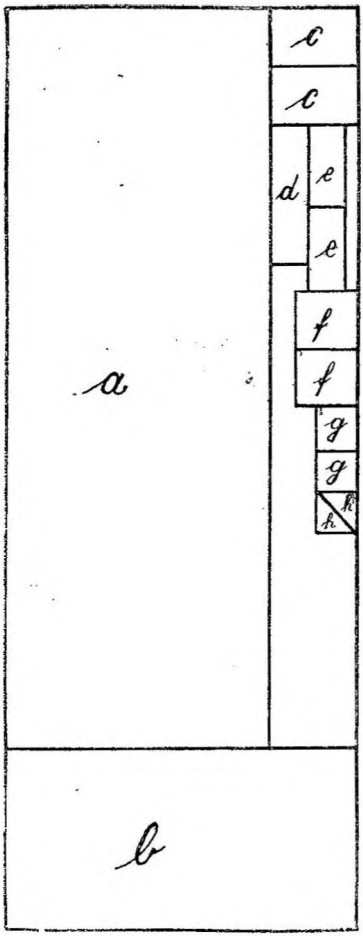


Abbildung 42

a) Rumpf, b) Ärmel, c) Schulterſtücke, d) Halsbörtchen, e) Ärmelbörtchen, f) Ärmelkeile, g) Schulterſtückkeile, h Beinſchlitzkeilchen

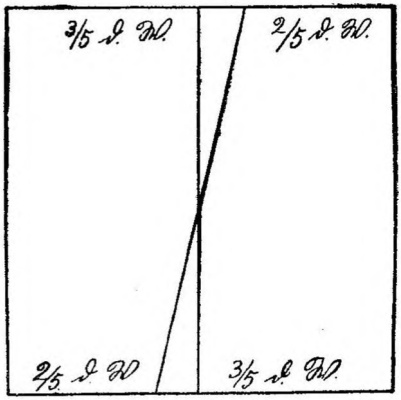


Abbildung 43
Das Durchschneiden des schrägen Ärmels

chen reicht, fadengrade gemacht. Das weitere Nähen geschieht wie am Ärmel des Herrenhemdes.

An dieser Stelle möge des Nachthemdes Erwähnung geschehen. Es hat den Zweck, die Haut durch den Wechsel erfrischend anzuregen, dem Tagehemde Zeit zur Auslüftung zu geben und durch seine Form eine bequeme und warme Lage während der Nacht zu vermitteln. Darum ist es gewöhnlich aus dickerm Stoff, viel länger und weiter als das Tagehemd gearbeitet und oft mit Brusttaschen versehen. Auch werden die Börtchen an Arm und Brust mit Kreuz- oder Stielstichen rot oder blau verziert.

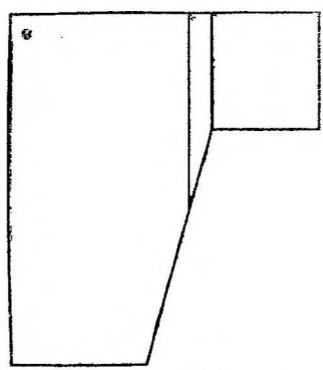


Abbildung 44
Der schräge Ärmel mit Keilchen

Das Ausbessern oder Flicken der Wäsche und Kleidungsstücke

Aus einem Schädchen soll man keinen Schaden werden lassen, also stets ausbessern, wenn der Schaden noch klein ist.

Das Ausbessern geschieht auf drei verschiedene Arten:

1. durch Einsetzen von Stücken.

2. durch Ergänzen und Erſetzen ganzer Teile,
3. durch Stopfen.

Das Einſetzen neuer Stücke mit überwendlicher Naht. Mit dieſer Naht laſſen ſich die Ecken am beſten nähen, auch eignet ſie ſich beſonders zum Flicken der Kleider und gemuſterten Stoffe. Es iſt darauf zu achten, daß die Muſter (Streifen oder Blumen) genau aufeinander paſſen. Die ſchadhaften Stellen werden in Form eines Vierecks ausgeſchnitten, dann ſchneidet man das neue Stück an allen vier Seiten je 2 cm größer als das ausgeſchnittene Stück. Beiſpiel: Iſt der Ausſchnitt 10 cm groß im Quadrat, ſo müßte demnach das neue Stück 14 cm betragen. Um den Kindern beim Flicken der Leinwand das fadengrade Nähen zu erleichtern, zieht man an dem Stück ſowohl wie am Ausſchnitt 1 cm von den Kanten entfernt Fäden an und knickt ſie nach der linken Seite ein. Dann legt man rechte Seite gegen rechte Seite, daß die Ecken, die durch die angezogenen Fäden gebildet ſind, genau aufeinander paſſen und näht das Stück überwendlich ein, den Flicken hinter der Hand haltend. An den Ecken macht man den letzten Stich doppelt, zieht den Flicken um die Ecke und näht in angegebener Weiſe weiter, bis alle vier Ecken eingeſetzt ſind. Darauf ſchneidet man die Umſchläge des Gegenſtandes in den Ecken ſchräg ein, bis zwei Fäden vor den doppelten Stichen. Nach dem Einſetzen des Flickens werden die Nähte glatt ausgeſtrichen. Bei Wäſcheſtücken wird der Flicken übergekappt, vorher aber der untere Teil der Naht wie bei der Kappnaht zur Hälfte abgeſchnitten. Bei wollenen Kleidungsſtücken werden die Nähte auseinandergelegt und ausgebügelt.

Das Einſetzen der Flicken mit ſchrägen Saumſtichen. Das Ausſchneiden der ſchadhaften Stellen geſchieht wie vorher. Das einzuſetzende Stück wird an allen vier Seiten $1^1/_2$ cm größer geſchnitten als der Ausſchnitt iſt. Der Flicken liegt bei dieſer Flickart ſtets

hinter der Hand, und zwar $^1/_2$ cm überſtehend. Dann beginnt man, ſchräg in der Ecke anfangend, $^1/_2$ cm unter der Schnittkante des Gegenſtandes fadengrade zu nähen mit ſchrägen Saumſtichen. In den Ecken läßt man die Nähnadel bis nach dem Umwenden der Arbeit ſtecken. Die Ecken werden auch hier an dem Gegenſtande ſchräg eingeſchnitten und der Flicken nach dem Einſetzen übergeſäumt.

Das Aufſetzen des Flickens (Abbildung 45). Bei älterm Zeuge wendet man meiſtens eine einfachere Flickart, nämlich das Aufſetzen des Flickens an. Es wird dazu ſchon gebrauchte, aber noch gute Leinwand genommen. Man ſchneidet zuerſt das Erſatzſtück nach jeder Seite mehrere Zentimeter größer, als die ſchadhafte Stelle. Dieſes iſt nach allen vier Seiten nahtbreit einzukneifen und mit Saumſtichen fadengerade auf die linke Seite des Wäſcheſtückes aufzuſetzen. Dann ſchneidet man auf der rechten Seite das ſchadhafte Leinen bis $1^1/_2$ cm von den Saumſtichen entfernt ab und ſäumt die Schnittkanten fadengrade auf den Flicken. Auch hier müſſen die Ecken ſchräg eingeſchnitten werden. Die Naht bleibt $^3/_4$ bis 1 cm breit.

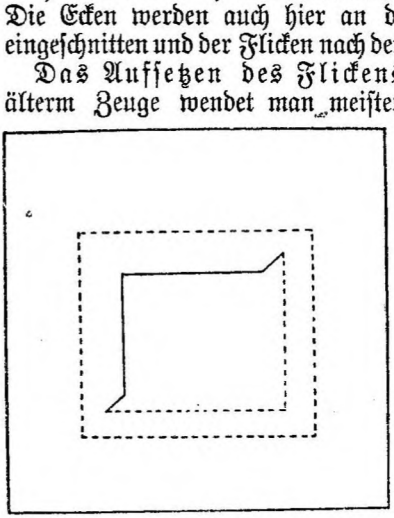


Abbildung 45

Das Stopfen der Leinwand. Es wird angewandt, wo Riſſe, dünne Stellen oder kleine Löcher ſind. Es geſchieht auf der linken Seite der Leinwand. Bei den Löchern werden die Längsfäden zuerſt eingezogen. Nach jeder Seite des Loches müſſen noch 10 bis 15 Fäden über den Rand geſtopft werden. Es wird das Leinen-

gewebe nachgebildet, indem man einen Faden der Leinwand aufnimmt, den folgenden liegen läßt usw. Der Randfaden wird immer aufgenommen, weshalb bei der einen Reihe am Anfange 2 Fäden, an der folgenden Reihe 1 Faden aufgenommen werden müssen. In der zweiten Reihe wird der vorher liegen gebliebene Faden aufgenommen, dagegen bleibt der aufgenommene liegen. Es bilden sich durch das Hin- und Herziehen beim Wenden des Fadens kleine Schlingen; diese dürfen aber weder zu lang sein, noch zu fest angezogen werden, damit der Stopfen nicht leidet. Zu empfehlen ist, das Loch über ein Stopfkissen oder steifes Stück Papier zu heften, um das feste Zusammenziehen des Stopfens zu verhüten.

Das Stopfen des Risses und der dünnen Stellen (Abbildung 46). Der Riß wird über den Finger gelegt und einige Fäden vor und nach dem Risse übergestopft. Den Riß stopft man, daß die Kanten des Risses dicht gegeneinander liegen. Dünne Stellen überstopft man, indem 2 Fäden der Leinwand auf die Nadel genommen, 2 Fäden liegen bleiben usw. Diese werden in der zweiten Reihe gewechselt.

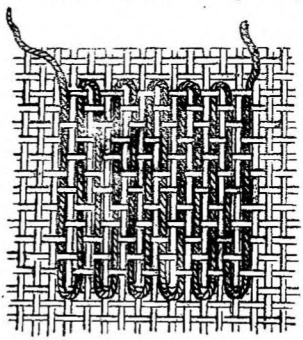


Abbildung 46

Das Frauenbeinkleid

Das Musterzeichnen und Schneiden. Stoff 2 m lang, 80 bis 85 cm breit. Seitliche Länge 80 cm. Die Länge wird gemessen von der Taille über die Hüften bis 18 bis 20 cm oberhalb des Knöchels. Die Beinkleider werden aus Wolle, Baumwolle oder Leinen angefertigt; sie müssen nach Muster geschnitten werden, das auf folgende Weise hergestellt wird. Ein Bogen Papier von 90 cm

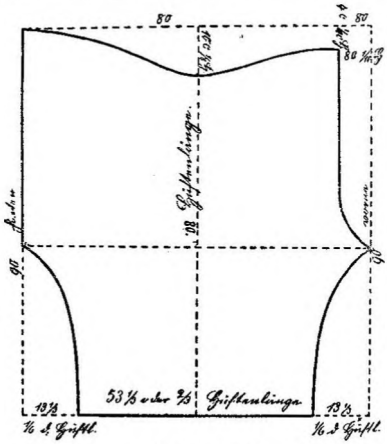


Abbildung 47

Schnittmuſter zum Frauenbeinkleid

Länge und 80 bis 85 cm Breite wird in der Mitte der Breite durch einen Knick geteilt; es ſoll betragen: ſeitliche Länge 80 cm, hintere Länge 88 cm, vordere Länge 84 cm. Vorderausſchnitt 8 cm, Ausſchnitt nach unten $13^2/_3$ cm. Man mißt an letzterm ſenkrecht $^1/_8$ der abgemeſſenen Seitenlänge = 10 cm; dann mißt man von der Kante nach der Mitte $^1/_{10}$ der Seitenlänge = 8 cm und von dieſem Punkte ſenkrecht $^1/_{20}$ = 4 cm derſelben Länge zum obern Vorderausſchnitt, zieht von der Mitte bis zu den 4 und 8 cm eine ausgebogene Linie ſowie eine ſolche bis zur gegenüberliegenden Längeſeite, da die hintere Länge 10 cm nach oben länger als die Seitenlänge betragen muß. Darauf mißt man am untern Ende von der Seite nach der Mitte zu nach jeder Seite wagerecht $^1/_6$ der Seitenlänge = $13^2/_3$ cm, ſucht an der Kante die Mitte der Länge, zeichnet eine Bogenlinie von den 14 cm bis zur Mitte und von dieſer wieder eine Linie bis zu den oben abgemeſſenen 4 und 8 cm und ſchneidet dann das Muſter nach der Zeichnung aus.

Das Zuſchneiden. Die Beinkleider werden nach dem hergeſtellten Muſter zugeſchnitten. Iſt der zu verarbeitende Stoff auf beiden Seiten gleich, ſo werden beide Beinlängen nach dem Muſter geſchnitten, hat jedoch dann beim Nähen darauf zu achten, daß die Teile ſo gearbeitet werden, daß ſie gegeneinander fallen. Iſt der Stoff hin-

gegen rechts und links verschieden, so schneidet man zuerst eine Beinlänge, legt diese dann mit der rechten Seite auf die rechte Seite des Stoffes und schneidet die zweite Beinlänge nach der ersten.

Das Nähen. Nachdem beide Teile geschnitten sind, näht man das Beinkleid an dem untern Ende bis zur Mitte der Länge mit einer Kappnaht zusammen und arbeitet nach unten einen 2 bis 3 cm breiten Saum. Der Ausschnitt der obern Hälfte wird mit einem 2 cm breiten Stoffstreifen belegt, dann näht man beide Teile an der Vorderseite 10 bis 12 cm überwendlich zusammen. Dann nimmt man das Börtchen, das aus dem übriggebliebenen Stoff zugeschnitten ist, teilt es der Länge nach in vier gleiche Teile, steckt das erste Viertel auf die Hüfte, das zweite Viertel auf die vordere Mitte, das dritte Viertel auf die zweite Hüfte und das letzte bis zum Ende, kräuselt das Beinkleid und befestigt den Faltenfaden, daß er unter das Börtchen paßt und näht dieses auf, versieht das Börtchen mit Knopf und Knopfloch oder Bänder. Das Börtchen muß 5 cm länger sein, als die Taillenweite beträgt. Daran näht man die Bänder von sehr starker schmaler Leinenlitze und so lang, daß man sie bequem binden kann.

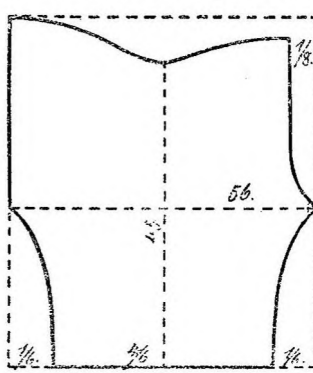


Abbildung 48

Kinderbeinkleid

Stoff 1 m lang, 72 cm breit.

Die Länge verhält sich zur Breite wie 1 zu $1^1/_4$.

Seitenlänge 45 cm, Weite des Beinkleides $1^1/_4$, Seitenlänge 56 cm.

Vordere Länge $1^1/_{20}$, Seitenlänge = $47^1/_2$ cm.

Hintere Länge $1^9/_{10}$, Seitenlänge = 50 cm.

Vorderausschnitt $^1/_8$, Seitenlänge = $4^1/_2$ cm.
Ausschnitt nach unten je $^1/_6$, Seitenlänge = $6^1/_2$ cm.

Das Mädchenbeinkleid wird nach den nämlichen Regeln angefertigt wie das Frauenbeinkleid.

Kinderschürze Stoff 1 m lang, 120 cm breit. Schürzenlänge 84 cm. Schürzenbreite 60 cm halbe Weite, 120 cm volle Weite.

Schulterstücklänge nach dem Halse am Halsausschnitt $^1/_4$ Länge = 21 cm, nach dem Armloch zu nach jeder Seite 2 cm abgeschrägt. Schulterstückbreite $^1/_{10}$ Länge = $8^1/_2$ cm.

Das Zuschneiden der Kinderschürze (Reformschürze). (Abbildung 49.) Bei der Kinderschürze verhält sich die Länge zur halben Weite wie 7 zu 5. Sollen 7 cm an der Länge zugegeben werden, so sind 5 cm für die halbe Weite mehr erforderlich. Zu einer Schürze, die 84 cm lang werden soll, gebraucht man 1 m Stoff, 2×60 also 120 cm breit. Von diesem Meter werden 84 cm in der vollen Breite abgeschnitten. Darauf sucht man die Mitte der Breite und kneift fadengrade die ganze Länge ein, mißt dann von der Seite (Webekante) nach der Mitte 3 cm für die Säume der Längeseiten der Rückenteile, teilt den übrigen Stoff in drei gleiche Teile. Das gleiche geschieht an der gegenüberliegenden Querseite, sucht die Mitte der Länge und Breite, kneift von einem Drittel bis zur Mitte und von der Mitte bis zum gegenüberliegenden Drittel ein und schneidet durch. Das eine Drittel bildet die obere Weite, die $^2/_3$ dagegen die untere Weite der Schürze. Dann legt man die grade Längeseite der Schürzenteile an die schräge und rundet letztere nach unten so ab, daß sie genau so lang ist, als die graden Seiten. Nun mißt man an der obern Weite des Vorderteils von der Seite nach der Mitte zu 2 cm vom Armlochausschnitt an der schrägen Seite senkrecht $^1/_8$ Schürzen-

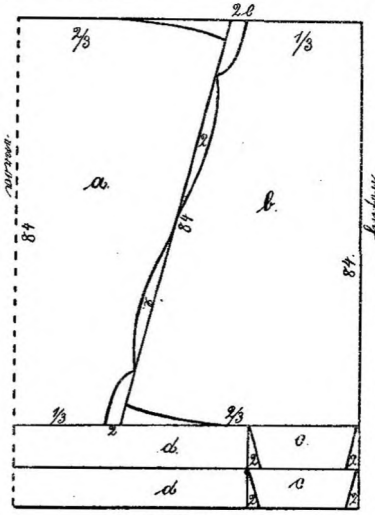


Abbildung 49

a) Vorderteil, b) Rückenteil, c) Schulterstücke, d) Gürtelbänder

länge = $10^1/_2$ cm und von den 2 cm $^1/_{10}$ Schürzenlänge = $8^1/_2$ cm fadengrade senkrecht, schneidet von den 2 cm bis zu $8^1/_2$ cm fadengrade und rundet bis zu den $10^1/_2$ cm aus. An den Rückenteilen geschieht das gleiche. Damit die Schürze sich den Körperformen besser anschließt, schneidet man an den schrägen Seiten die einzelnen Teile vom Armausschnitt bis zur Hüfte noch etwas aus. Aus dem übriggebliebenen Stoff werden Schulterstücke und Gürtelbänder geschnitten, und zwar Schulterstücklänge, $^1/_4$ der Schürzenlänge = 21 cm Breite, $^1/_{10}$ Schürzenlänge = $8^1/_2$ cm. Die Schulterstücke werden für die Ärmelweite nach jeder Seite 2 cm abgeschrägt.

Das Nähen der Schürze. Die Vorder- und Rückenteile werden mit einer Kappnaht so verbunden, daß nach jeder Seite des Vorderteils ein Rückenteil liegt und daß die Querseiten der untern Weite wie auch die Kanten der Armlöcher genau zusammen passen. Nach unten erhält die Schürze einen $1^1/_2$ bis 2 cm breiten Saum. Die Schulterstücke werden mit einer $^3/_4$ cm breiten Doppelnaht so angenäht, daß die kürzesten Längeseiten mit dem Armausschnitt der Schürze ein geschlossenes Armloch bildet, die längsten Seiten nach dem Halse liegen und mit den Querseiten der obern Schürzenteile den Halsausschnitt bilden. Die Kanten des Halsausschnitts und die Armlöcher werden mit Schrägstreifen oder Wäschebändchen verziert und befestigt. Die Kanten der Längeseiten der Rückenteile werden 2 cm breit gesäumt und mit Knopflöcher und Knöpfen versehen. Das Gürtelband wird an zwei langen und einer kurzen Seite gesäumt und auf der rechten Seite der Schürze ungefähr am Taillenschluß an der Seitennaht angenäht. Zweckmäßig läßt man an der Annähstelle in der Seitennaht der Schürze einen 3 bis 4 cm langen Schlitz, damit das Gürtelband durch diesen nach rechts und links gezogen werden kann.

Der Unterrock Das Zuschneiden des Unterrocks mit schrägen Bahnen. Dieser Rock ist vierteilig und besteht aus: a) der Vorderbahn, b) zwei Seitenbahnen, c) der Hinterbahn.

Die Länge verhält sich zur halben untern Weite des Unterrocks wie 3 zu 4:

Länge 54 cm. Halbe Weite 72 cm, volle Weite 144 cm, Stofflänge 110 cm, Stoffbreite 70 bis 80 cm.

Es läßt sich auf vorstehende Weise jede Größe berechnen.

Die Länge des Stoffes wird in zwei Teile geteilt, die eine Hälfte der Breite auf die Mitte gelegt und wie in der Abbildung angegeben ist, eingeteilt und geschnitten.

Von der andern Stofffhälfte wird von der Breite noch ſoviel in der vollen Länge genommen, als zur Rockweite erforderlich iſt.

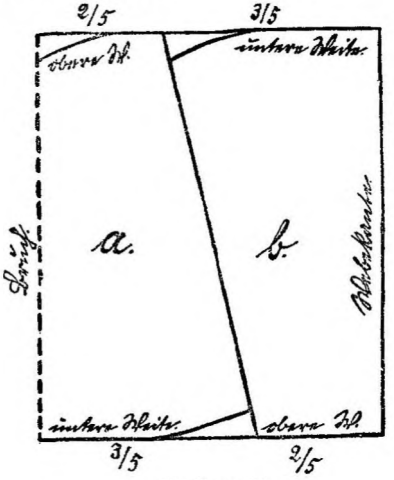


Abbildung 50

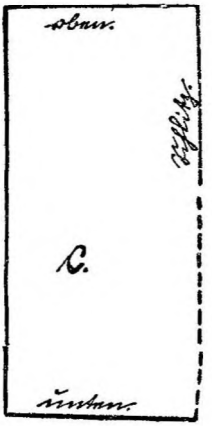


Abbildung 51

Zu einem einfachen Unterrock nimmt man 3 bis $3^1/_2$ m Stoff. Man rechnet die obere Weite auf $1^1/_2$, die untere auf 2 bis $2^1/_4$ m. Der Rock ſetzt ſich aus drei Teilen, Bahnen genannt, zuſammen, die vordere hat die Geſtalt eines Trapezes, die beiden andern ſind grade. Der Weitenunterſchied zwiſchen oben und unten wird an der Vorderbahn zugeſchnitten. Darum trennt man ſie zuerſt in ihrer ganzen Länge von dem Stück ab, legt ſie der Länge nach doppelt und zieht von der untern Außenecke bis zur obern Seitenmitte einen Strich, über den man abſchneidet. Nun ſetzt man die Bahnen aneinander, läßt aber an der hintern Naht von oben einen 40 cm langen Schlitz, der gut geſäumt und feſt gearbeitet ſein muß, damit er nicht einreißt. Bei ſchmalen Stoffen ſetzt man die dreieckigen Abſchnitte zuſammen als Gehre

hinten zwiſchen den beiden Seitenbahnen. Ehe man die Borte aufſetzt, rundet man die Vorderbahn aus und ſetzt die Mitte der Borte auf ihrer Mittelfalte an. Die übrigen Bahnen kräuſelt man oder legt ſie in Falten. Man näht unten einen 10 bis 15 cm breiten Stoß dagegen und faßt den Rock mit Litze ein. Einen beſſern Unterrock beſetzt man mit einer Volant. Dazu braucht man einen ungefähr 3 m langen Streifen, der leicht eingekräuſelt werden ſoll. Man ſchneidet ihn zuerſt vom Stück, und zwar ſchräge Streifen von 1/4 bis 1/2 m Breite, ſetzt ſie aneinander und beſetzt ſie mit Litze, Spitze oder Zierkordel.

Aufbewahrung der Kleider An den Kleidern kann viel Geld erſpart, aber auch viel vergeudet werden. Man faſſe die Kleider nie mit ſchmutzigen Fingern an, hänge ſie niemals beſchmutzt oder beſtäubt fort. Der Hut erhält eine beſondere Schachtel. Die beſſern Kleider finden ihren Platz in einem gut ſchließenden Kleiderſchrank. Werktagskleider mag man unter einem Vorhang bewahren. Die Handſchuhe legt man in eine beſondere Schachtel. Die Taſchentücher werden ſäuberlich in der Schublade der Kommode oder des Schrankes aufeinandergeſchichtet. Die Leibwäſche wird in feine Bündlein gebunden und ſo in eine Kommode, eine Truhe oder einen Schrank gelegt. Alle wollenen Sachen und Pelzwaren ſind durch Motten ſehr gefährdet. Die umherfliegenden Motten fängt man auf, die Pelzſachen näht man mit Kampfer in Säckchen, die Wollſachen klopft man häufig aus. Auch Tabakblätter und Zigarrenreſte ſollen die Motten abhalten. Viel vernachläſſigt wird das teure Schuhwerk. Unbenutzte Lederſchuhe fettet man mit Vaſelin ein und ſtellt ſie an einem trocknen Ort, wo ſie vom Schimmel bewahrt bleiben; Stoffſchuhe werden ausgeklopft, gebürſtet und in einen alten Leinenlappen gewickelt. Es empfiehlt ſich, alles Schuhzeug in einem beſondern Schränkchen aufzubewahren.

Verteilung des Unterrichtsstoffes
für die Koch- und Haushaltungsschulen, die mit den Volksschulen verbunden sind

Monat	Unterrichtsstoff	Es wird gekocht
April-Mai	Herd, Ofen, Kochkiste, Heizmaterial, Feueranzünden; Küchengeräte, Küchenmaße, Vorbereitung zum Kochen. Nährstoffe, Verdauung, Kreislauf des Blutes, Nahrungsbedürfnis, Nahrungsmitteltafel; vom Kauen, Speiseregeln. Wasser, Salz, Soda, Seife. Vom Waschen u. Spülen s. Teil I, II, III u. IV.	Während der Anfangszeit können nur solche Speisen gekocht werden, deren Zubereitung keine zu hohen Anforderungen an die Kraft und Zeit der Kinder stellt, z. B. Gerstensuppe mit ger. Wurst, Erbsensuppe mit Speck, Bohnensuppe mit ger. Wurst usw. s. Teil II unter Gebrauch der Kochkiste.
Juni	Gemüse, Nährwert, Behandlung, Aufbewahrung, Dörrgemüse; Hülsenfrüchte. Kartoffeln, Nährwert, Einkauf, Aufbewahrung, Verwendung 1. in der Küche, 2. zur Bereitung von Stärke, Sago, Spiritus, Branntwein. Das Auftischen u. Abtragen s. Teil I u. III.	Gemüse, die die Jahreszeit bietet, Kohlrabi, Erbsen, Kopfsalat, Möhrchen, Rübstiel, Spinat usw. s. Teil II. Es muß darauf geachtet werden, daß die Speisen nicht zu teuer sind. Darum muß man bei hohen Fleischpreisen auf die Suppe oder das Gemüse verzichten.
Juli	Das Getreide, Mehl, Grieß; Nährwert u. Verwendung. Die Eier, Nährwert, Einkauf, Verwendung, Aufbewahrung. Die Milch, Nährwert, Preis; Vollmilch, Magermilch; Milchprodukte: Butter, Käse, Buttermilch, Molke; Milch als Kindernahrung; Kinderwartung; Milchfälschung s. Teil I u. V.	Reis-, Grießmehl-, Hafergrütze-, Gersten- und Mehlsuppen in Verbindung mit Obst; Verwendung des Mehles bei der Gemüsezubereitung. Verwendung der Eier zu Suppen und Saucen; gekocht, gebacken, Rühreier; Kochen u. Verwendung der Milch u. Buttermilch zu Suppen u. Brei s. Teil II.
August-September	Das Obst, Arten, Nährwert, Verwendung, Aufbewahrung, Einmachen und Dörren von Gemüse und Obst s. Teil II.	Einmachen der Bohnen, Gurken, Sauerkraut usw. soweit es für die Schule ohne große Kosten erhältlich ist.

	Der Zucker, Nährwert, Verwendung in Verbindung mit Mehl und Obst. Haushaltungskunst, Voranschlag, Buchführung s. Teil I u. VI.	Obstsuppen, Obstkompotte in Verbindung mit Mehlspeisen; Äpfel mit Kartoffeln oder Gemüsen; Apfelkuchen; eine Süßspeise.
Oktober-November	Das Fleisch; Behandlung des rohen Fleisches, Nährwert, Zubereitung, Aufbewahrung; Schlachttiere, verschiedene Fleischstücke und ihre Verwendung; Hackfleisch, Wurst, Rauchfleisch; Das Fett; Tier- und Pflanzenfette; Nährwert, Auslassen, Verwendung, Fleischextrakt s. Teil I.	Suppen von Rind-, Hammel- u. Salzfleisch; Schweinebraten, Rindsbraten, Rindsleber, Kalbsbraten, Hammelbraten, Hammelragout, Frikandellen; Verwendung der Grieben. Regeln für die Behandlung von Kochfleisch, Rinder- u. Schweinebraten; Speisefolgen nach Teil II.
Dezember	Genußmittel: Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, alkoholische Getränke; Alkoholwarnung. Das Backen mit Backpulver zu Weihnachten. Die Gewürze. Nährwert, Verfälschungen. Die Beleuchtung, die Petroleumlampe s. Teil I, II u. IV.	Kaffee-, Tee-, Schokolade- und Kakaobereitung; die Verwendung von Rüböl und Palmin; das Ausglühen des Rüböls. Backen von Weihnachtsgebäck. An Backtagen Suppen von Hülsenfrüchten. Wiederholung des Pensums für April u. Mai.
Januar	Die Fische; Nährwerte, Einkauf, Zubereitung, Aufbewahrung, Salzen und Trocknen. Von der Verwendung der Reste, Verderben der Nahrungsmittel, Aufbewahrung s. Teil I u. III.	Bereitung von Schellfisch, Backfisch, Stockfisch, Laberdan, Bückinge. Das Marinieren der Heringe. Speisefolgen nach Teil II. Auch Wiederholung der Kochrezepte für Juli u. August.
Februar	Gesundheitspflege. Die Wohnung; Pflege der Zähne, Augen, Ohren, Haut, Haltung, Bewegung, Krankenpflege, Unglücksfälle s. Teil V.	Die Krankenkost wird besonders geübt nach Teil V. Wiederholung des Kochpensums der Monate Oktober und November.
März	Das Brot, das Backen, die Hefe, andere Backmittel s. Teil I u. II.	Bereitung von Mehlklößen, Hefekuchen. Zusammenstellung billiger und nahrhafter Gerichte.

Anhang II.

Arbeitsordnung für die Schülerinnen

In den rheinischen Schulen sind die Kinder in Gruppen zu je vier geteilt; jedes Kind erhält innerhalb seiner Gruppe die Nr. 1 bis 4, und zwar jede Woche die folgende. Jeder Nummer fallen bestimmte Arbeiten zu, wie sie im nachfolgenden aufgeführt werden.

Nr. 1 besorgt das Feuer. Vor dem Essen: Nachsehen, Kohlen auflegen, den Herd und Vorplatz reinhalten, eine Herdschüssel aufsetzen. Nach dem Essen: Herd ausnehmen und putzen, Herdschublade auf dem Hof entleeren, unter dem Herd kehren, Kupfer- und Nickelteile putzen, Platte scheuern, Emaille abwaschen, Putzkasten in Ordnung bringen, Kohlen holen, Keller in Ordnung halten.

Nr. 2 holt alles herbei, ordnet die Spülbretter, deckt den Tisch. Nach dem Essen: Bestecke spülen, Spülbütte in Ordnung bringen, Spülstein abseifen, Fußboden kehren, um den Herd scheuern.

Nr. 3 besorgt die Geschirre, richtet den Tisch zum Gemüseputzen her und hilft beim Anrichten der Speisen. Nach dem Essen: Ordnen und Spülen der Gläser, Teller, Schüsseln, Abtrocknen der Geschirre; Handtücher und Geschirre an ihren Platz bringen, Tisch und Schemel abseifen, Bürsten und Abseiftücher an ihre Stelle bringen.

Nr. 4 holt das Wasser zum Kochen und Spülen, sammelt alle Küchenabfälle, stellt die gebrauchten Geschirre zusammen und putzt die Küchenmesser.

Außerdem:

a) Alle Kinder, die beim Essen auf der linken Seite des Tisches saßen, putzen die Bestecke, Wasserleitungshahn und scheuern den Fußboden der Küche.

b) Alle Kinder, die beim Essen auf der rechten Seite des Tisches saßen, putzen den Laden, Vorraum und Gang.

Jedes Kind, das putzt, muß auch seine Putzsachen wieder in Ordnung bringen.

Register

Aal 21
Abkanten 124
Ablaufbretter 40
Abmaschen 124
Abmindern 125
Alkohol 37
Alkoholersatz 38
Alkoholheilung 38
Alkoholtabelle 38
Alkoholstörung 37
Aluminiumgeschirre 40
Anbrennen 42
Aussamen 34
Apfel 80
Apfelbrei 77
Apfelessig 30
Apfelkompott 77
Apfelkuchen 62
Apfelsine 31
Apfelsineuschalen 93
Apfelwein 30
Aprikose 31
Arbeitsamkeit 115
Armelkeil 157
Armelschnitt 155
Armer Ritter 72
Arrak 12
Arzneireste 114
Arzt 111
Aschenraum 43
Atmung 108
Aufhänger 151
Auflegemaschen 121
Augenpflege 107
Ausscheidungsstoffe 114
Ausspucken 106
Backen 87
Backfische 21
Backofen 43
Backpulver 12
Badeeinrichtung 107
Bäder 107
Bananen 31
Bandeinfassen 151
Bänderannähen 151
Bandwurm 15
Baumöl 18
Beefsteak 15
Beinlinz 124
Beinschlitzkeilchen 167
Benzin 102
Benzinkocher 40
Bergamottebirnen 75
Besatzstreifen 156, 158
Bete 75
Bettelmann 89
Bettwäsche 103
Bier 37
Biersuppe 71, 112
Birnen 71
Birnenkompott 78
Blausaure 34
Blechgeschirre 79
Blumenfenster 105
Blumenkohl 27
Blumenstück 15
Blumenstrauß 105
Blutkreislauf 6
Blutwurst 63
Bodenanstrich 105
Bohnen, dicke 56
— eingemachte 50
— kraut 34
— netz 83
— suppe 50
Borax 102
Borgen 115
Branntwein 37
Braten 52
Bratkessel 39
Braunkohle 47
Brennessel 28
Breitlauch 29
Brennmaterial 47
Briketts 47
Brillen 106
Brombeere 32
Brot 12
— reste 93
— suppe 74
Brötchen 76
Buchführung 115
Buchweizen 11
Bückinge 20, 71
Bügeln 103
Bügeleisen 103
Butter 23
— kohl 27, 54
— milch 23, 54
— milchsuppe 73
— öl 19
— sauce 59
Chlorzusatz 102
Dämpfen 52
Dampfnudeln 59
— waschmaschine 102
Dankgebet 91
Darmkrankheiten 39
Datteln 31
Dauerlauf 109
Deckelstück 15
Desinfektionsanstalten 114
Dill 34
Doppelnath 147
Dörrfleisch 15
Drahtgeflechte 40
Durchfall 63
Dünndarm 6
Durchstopfen 177
Eckbrett 105
Edamer 24
Eichelkaffee 36
Eier 24
— behandlung 24
— einlegen 24
— gekochte 58
— wein 113
Einmachen 88
Einmachtonnen 40, 84
— töpfe 39
Einpöckeln 14
Einstricken 135
— geschirre 39
Eisschrank 35
Eiweiß 5, 22
— präparate 113
Emaillegeschirre 39
Endivienſalat 28, 79
Ente 14
Erbsensuppe 49
Erdbeere 31
Erholung 109
Ernährungslehre 5
Essig 33
— bereitung 32, 33
— essenz 33
— gurken 34
Estragon 34
Eutertuberkulose 22
Faltenhemde 102
Fäulniskeime 94
Feigen 31
Feldsalat 28
Fenchel 24
Fensterputzen 100
Ferse 126
Festkuchen 88
Fett 5, 18
— auslassen 19
— flecken 103
— käse 24
Feueranzünden 47
Feuerung 43
Filet 15
Fingernägel 107
Fink 105
Fische 20
Fischgift 94
— reste 93
Fleckentilgung 103
Fleisch 14
— behandlung 14
— brettchen 39
— faser 14
— klößchen 59
— reste 93
Flicken 174

Fliegenschrank 14
Forelle 21
Frauenbeinkleid 177
— hemd 152
— strumpf 130
Frikandellen 65
Fuchsie 105
Fruchtsäfte 76
Füßling 124
Gabeln 35
Gabelstiele 97
Galle 6
Gallseife 101
Gans 14
Gardinen 102
Garnösen 152
Gasbeleuchtung 100
— ofen 47
Geheimmittel 114
Gehrenabmessen 154
Gehrenschnitt 155
Gemüse 25
— Aufbewahrung 30
— früchte 29
— suppe 59
Geranium 105
Gerste 11
Gerstenbrei 63
— mehl 11
— schleim 112
— suppe 49
Gesundheitspflege 106
Getreide 11
Gewürze 33
— pflanzen 29
Grahambrot 14
Graubrot 88
Graupen 12
Grieben 68
Grießmehlbrei 63
— klöße 90
— suppe 58
Grüne Bohnen 66
Grünkernsuppe 60
— kohl 81
— span 40
Grütze 12
Gulasch 78
Gummiteile 116
Gurke 29, 84
Haarsiebe 39
Hackfleisch 14, 113
Hafer 11
Haferfrikandellen 79
— grützsuppe 56
— schleim 112
Hagebutte 32
Hagebuttentee 36
Hähnchen 113
Häkelspitze 105
Hakennähen 151
Halsbörtchen 156
Hammelfett 18
— fleisch 16
— ragout 81
Handkäse 24
Haselnuß 32
Hausbrand 47
Haushaltungsbuch 117
Hausputz 104
Haut 7
— pflege 107
Hecht 21
Hefe 13
— kuchen 75
— pilze 13
Heidelbeere 32
Hemdzeichnen 160
Herd 43
Hering 20, 74
Heringssalat 75
Herrenhemd 166
Herztätigkeit 6
Himmbeere 32
Hirschhornsalz 12
Hirse 11
Hobelspäne 47
Hohlsaum 148
Hohlvorstepnaht 144
Holländerkäse 24
Holzgefäße 39
— wolle 46
Holunderbeere 32
Honig 33
Hüftenstück 15
Huhn 14
Hülsenfrüchte 78
Hundspeterfilie 29
Irisch Stew 16
Johannisbeere 32
Kabeljau 21
Kaffee 35
Koffein 35
Kaffeesatz 97
Kakao 36
— fälschungen 37
Kalbfleisch 16
Kalbfleischsuppe 112
Kalbsragout 113
Kali, übermangansaures 94
Kalk 5
Kamillentee 36
Kamin 43
Kampfer 104
Kanarienvögel 105
Käppchen 127
Kappnath 145
Kappus 70
Kartoffeln 25
Kartoffelbrei 69
Kartoffelgift 26
— keime 25
— reste 93
— salat 75
— suppe 67
Kartäuserklöster 72, 81, 82
Käse 23
— nudeln 82
— sorten 24
— stoff 21
Kastanie 32
Kauen 96
Keilabnehmen 127
Kellerfegen 100
Kernobst 30
— seife 101
Kettennähmaschen 123
Kieler Sprotten 20
Kinderbeinkleid 179
— flasche 100
— hemd 162
— schürze 180
— strumpf 124
— wartung 109
Kinnbacken 56
Kirschen 31
— suppe 80
Kleideraufbewahren 183
Klippfisch 21
Klaps 77
Knabenhemd 172
Knetmaschine 13
Kniestrumpf 128
Knoblauch 29
Knopfloch 150
Knopfannähen 150
Kochfleisch 52
— kiste 44
— regeln 40
— rezepte 49
— salz 5, 33
Kohl 27
— römischer 27
Kohlrabi 26, 57
Kohlen 47
Kohlensäure 6
— stoff 6
Kokosbutter 18
Koks 47
Konditorwaren 12
Konservenbüchsen 94
— gift 94
Kopfsalat 28, 60
Korinthen 34
Körperhaltung 109
Kragen 102
Kraftbrühe 112
Krammetsvogel 14
Krankheiten, ansteckende 114
Krankenkost 111

Krankenpflege 110
— zimmer 111
Kräuselnaht 148
Krauskohl 27
Kresse 28
Küchengeräte 39
— maße 48
— reinigung 99
Kühe, hustende 22
Kümmel 34
Kunstbutter 23
Kupfergeschirre 40
Kürbisse 29, 85
Kurpfuscher 111
Laberdan 21
Lachs 21
Lacke 105
Lampenbrenner 100
— glas 99
Leber 7
— wurst 92
Lebkuchen 33
Leinöl 19
Leinwandstopfen 176
Lendenstück 15
Limburger 24
Limonade 113
Lindenblütentee 36
Linsensuppe 50
Lohkuchen 47
Lorbeerblätter 34
Löwenzahnsalat 28
Luft 108
Lufterneuerung 97
Lungen 6
Mädchenhemd 162
Maden 94
Magen 6
Magerfisch 20
— käse 24
— milch 22
Maggiwürze 35
Mahlzeiten, Zahl 96
Mais 11
Malzkaffee 36
Mandeln 34
Manschetten 102
Margarine 23
Marmelade 32
Maschenarten 122
Meerrettig 26
Melde 27
Mehlsuppe, gebrannte 64
Messer 39
Mettwurst 81
Milch 21
— hütchen 40
— kartoffeln 71
— kocher 40
— proben 22
Milchsuppe 79
Möhren 25, 72
Molke 24
Moorgegenden 11
Monatserdbeere 32
Mundspeichel 5
Muskat 34
Nachthemd 174
Nachtschattengewächse 26
Nähen 142
Nahrungsbedürfnis 7
— mittel, Verderbnis 94
Nährsalze 5
— stoffe 5
Nährwertberechnung 49
— — tabellen 8
— — zeiger 49
Natron 11
Nesselfieber 32
Nieren 7
Nickelgeschirre 40
Nudelbrühsuppe 61
— suppe 72
Obst 30
Oberbesatzstreifen 159
Obstarten 89
Ohrpflege 108
Olarten 18
Olsauce 73
Omelette 89
Orange 31
Osenannähen 151
Palmin 18
Panamaholz 101
Panhas 19
Perlzwiebel 29
Petersilie 29
Petroleumlampe 99
— ofen 47
Pfannkuchen 60, 75
Pfeffer 34
— Pfefferkraut 34
— münztee 36
Pferdefleisch 15
Pfirsich 31
Pflanzenfette 18
Pflaumen 31, 59
— einmachen 85
Pflückfalat 28, 51
Phosphor 5
Plätteisen 103
Plumpudding 80
Polstermöbel 104
Porree 29
Porzellangeschirr 40
Pottasche 12
Preißelbeeren 32, 36
Prinken 33
Prinzeßbohnen 28
Putzkästchen 99
Putzpomade 40
— seife 40
Quackfalber 111
Quark 24
Radieschen 25
Rahmkäse 24
Rapsöl 19
Ränd chen 125
Räuchern 14
Rauchfleisch 15
Reibekuchen 71
Reiben 39
Reisbrei 62
— suppe 63
— wesser 113
Rettig 26
Rhakarber 30
Rind 14
Rindfleisch, gebratenes 79
Rindfleisch, gekochtes 77
Rindfleischröllchen 57
— suppe 51
Rinderfett 18
— talg 18
Rindsleber 69
Rippchen 50
Roastbeef 15
Roggen 11
— mehl 11
Rosenkohl 78
Rosinen 31, 63
Rostflecken 104
Rotkohl 27, 65
Rüben 84
— weiße 25
Rübstiele 84
Rührei er 56
Rührlöffel 39
Rum 12
Rumpfschlitzsäume 169
Salat 28
— bohnen 28
— löffel 39
Salm 21
Salmiak 102
Salzfleisch 50
— gurken 85
— quellen 33
Sanatogen 113
Saucen, englische 35
Sauerampfer 28
— braten 15, 64
— brot 18
— kirschen 86
— kraut 51, 84
— stoff 5
Säuglingsmilch 22
Saum 147
Savoyenkohl 27
Schaf 14

Schallwirkungen 108
Scharlotte 29
Schaukelwaschmaschine 102
Schaumlöffel 39
Schellfisch 21, 73
Schierling 29
Schimmelbildung 94
Schlachttiere 17
Schlafzimmer 98
Schmalz 18
Schmoräpfel 67
— braten 15
Schmoren 52
Schneeball 90
Schneidebohnen 83
Schnepfe 14
Schnittlauch 29
— nudeln 61
Schnitzel 16
Schokolade 76
Schuhschränkchen 183
Schulterstück 168
Schwanzstück 15
Schwarzbrot 13
— wurzel 25
Schwein 14
Schweinebraten 66
— fleisch 16
— kotelette 70
— Schweinenieren 67
Schweißdrüsen 7
Selbstkocher 46
Sellerie 29
Senf 34
— sauce 72
Senffabriken 35
Sesamöl 18
Simonsbrot 14
Socken 133
Soda 10
— wasser 39
Samatose 113
Spargel 28
— wasser 28
Sparsamekit 115
Speck 49
— bohnen 28
Speichel 5
Speisenauftischen 91
— gifte 89
— kammer 98
— regeln 96
— reste 92
Spiel 109
Spinat 27
Sport 109
Spucknäpfe 107
Spülbütten 40
Spülen 97
Stachelbeere 32
Stahlsachen 39
Stärke 5, 102
— mehl 5
Steingut 39
Steinobst 31
Steinsalz 33
Steintöpfe 39
Steppnaht 144
Steppsaum 148
Sterilisieren 34
Stockfisch 72
Stoßnaht 147
Stricken 121
Strickbeutel 123
— garn 121
— nadeln 120
Strümpfestopfen 133
Stubenhocker 96
Stückeinsetzen 175
Suppenfleisch 15
— löffel 39
— zutaten 53
Tabakblätter 104
Taghemd 172
Tanz 109
Tapeten 105
Tauben 14, 113
Tee 36
Teearten 36
Tein 36
Teerflecken 103
Tierfette 18
Tintenflecken 104
Tischabtragen 91
Tischdecken 91
— gebet 91
Tomate 30
Tongeschirre 40
Topftuch 97
Torf 47
Treppenputzer 100
Trichinose 16
Trommelfell 108
Tropon 113
Tuberkulose 22
Typhus 106
Überwendlingsnaht 146
Unglücksfälle 111
Unterbesatzstreifen 158
Unterrock 181
Vanille 35
Vanillin 35
Verdauung 5
Viehsalz 34
Vollmilch 22
Voranschlag 116
Vorhemden 102
Vorkochzeit 46
Vorstichnaht 143
Wachholderbeeren 34
Wachstuch 91
Wadenabnehmen 125, 129
Wagenschmiere 103
Waldbeere 32, 86
Wallnuß 32
Wandbilder 105
Wärmeleiter 45
Waschbrett 40
Waschmaschine 102
— mittel 102
— pulver 102
Wäschebehandlung 101
Wasser 5, 10
— hartes 11
— weiches 11
— kannen 39
— kessel 39
— suppe 112
Wegerichtee 36
Weihnachtsgebäck 76
Wein 37
— beere 32
— suppe 77
Weißbrot 12, 87
Weiße Bohnen 72
Weißkohl 70
Weizenmehl 11
Wildbret 14
Winterkohl 27
Wirsing 27, 78
Wohnung 97
Wunden 111
Wurst 15
— geräucherte 49
— gift 94
Zahnpflege 106
Zeichentuch 137
Zichorie 36
Ziege 14
Ziegenfleich 16
Zimt 34
Zinngeschirre 40
Zimmerofen 44
Zimmerschmuck 105
Zimmerwärme 109
Zitrone 31
Zitronenöl 31
Zucker 32
Zuckerbildung 6
Zuckergurken 85
Zuckerrohr 32
Zungenstück 15
Zwetschen 31
Zwieback 14
— pudding 79
Zwiebeln 29
— sauce 74
Zwischenmahlzeiten 96
Zwölffingerdorn 6
Zylinderputzer 99

Auf dem Fundamente

das dieses Büchlein gelegt, bauen weiter folgende Schriften, die der nämliche Verband Arbeiterwohl im Volksvereins-Verlag hat erscheinen lassen. Preis jeden Büchleins 75 Pfg., zu zwanzig 70 Pfg., im Hundert 65 Pfg., im halben Tausend 60 Pfg., auch gemischt.

Wegweiser zum häuslichen Glück

Praktischer Leitfaden des Haushaltungsunterrichts für Jungfrauen. Inhalt: 1. Die Wohnung. 2. Die Kleidung. 3. Nahrungsmittellehre. 4. Die Zubereitung der Speisen. 5. Buchführung. 6. Gesundheitspflege. 7. Die Nebenwirtschaft. 8. Soziales. — Ausführliches Register.

Das häusliche Glück

Ein Büchlein für Frauen und Mütter mit vollständigem Haushaltungsunterricht. Neue Originalausgabe. Inhalt: 1. Die Wohnung. 2. Die Kleidung. 3. Das Nähen und Schneidern. 4. Besorgung der Nahrung. 5. Vorbereitung zum Kochen. 6. Das Kochen. 7. Die Kochkiste. 8. Die Buchführung. 9. Die Gesundheit. — Sachregister.

Die Erziehungskunst der Mutter

Ein Leitfaden der Erziehungslehre. Inhalt: 1. Grundlagen der Erziehung. 2. Die leibliche Erziehung. 3. Die Geistesbildung. 4. Die sittliche Erziehung. 5. Die soziale Erziehung. 6. Der Schönheitssinn. 7. In der Schule. 8. Eintritt ins Leben.

Die Gesundheit

Ein Lernbüchlein für Schule und Haus. Inhalt: Der menschliche Körper. Die Lebensbedingungen. Körperpflege. Die Krankheiten. Krankenpflege. Samariterdienst. Volksgesundheitspflege.

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.

Schallwirkungen 108
Scharlotte 29
Schaukelwaschmaschine 102
Schaumlöffel 39
Schellfisch 21, 73
Schierling 29
Schimmelbildung 94
Schlachttiere 17
Schlafzimmer 98
Schmalz 18
Schmoräpfel 67
— braten 15
Schmoren 52
Schneeball 90
Schneidebohnen 83
Schnepfe 14
Schnittlauch 29
— nudeln 61
Schnitzel 16
Schokolade 76
Schuhschränkchen 183
Schulterstück 168
Schwanzstück 15
Schwarzbrot 13
— wurzel 25
Schwein 14
Schweinebraten 66
— fleisch 16
— kotelette 70
— Schweinenieren 67
Schweißdrüsen 7
Selbstkocher 46
Sellerie 29
Senf 34
— sauce 72
Senffabriken 35
Sesamöl 18
Simonsbrot 14
Socken 133
Soda 10
— wasser 39
Samatose 113
Spargel 28
— wasser 28
Sparsamekit 115
Speck 49
— bohnen 28
Speichel 5
Speisenauftischen 91
— gifte 89
— kammer 98
— regeln 96
— reste 92
Spiel 109
Spinat 27
Sport 109
Spucknäpfe 107
Spülbütten 40
Spülen 97
Stachelbeere 32
Stahlsachen 39
Stärke 5, 102
— mehl 5
Steingut 39
Steinobst 31
Steinsalz 33
Steintöpfe 39
Steppnaht 144
Steppsaum 148
Sterilisieren 34
Stockfisch 72
Stoßnaht 147
Stricken 121
Strickbeutel 123
— garn 121
— nadeln 120
Strümpfestopfen 133
Stubenhocker 96
Stückeinsetzen 175
Suppenfleisch 15
— löffel 39
— zutaten 53
Tabakblätter 104
Taghemd 172
Tanz 109
Tapeten 105
Tauben 14, 113
Tee 36
Teearten 36
Tein 36
Teerflecken 103
Tierfette 18
Tintenflecken 104
Tischabtragen 91
Tischdecken 91
— gebet 91
Tomate 30
Tongeschirre 40
Topftuch 97
Torf 47
Treppenputzer 100
Trichinose 16
Trommelfell 108
Tropon 113
Tuberkulose 22
Typhus 106
Überwendlingsnaht 146
Unglücksfälle 111
Unterbesatzstreifen 158
Unterrock 181
Vanille 35
Vanillin 35
Verdauung 5
Viehsalz 34
Vollmilch 22
Voranschlag 116
Vorhemden 102
Vorkochzeit 46
Vorstichnaht 143
Wachholderbeeren 34
Wachstuch 91
Wadenabnehmen 125, 129
Wagenschmiere 103
Waldbeere 32, 86
Wallnuß 32
Wandbilder 105
Wärmeleiter 45
Waschbrett 40
Waschmaschine 102
— mittel 102
— pulver 102
Wäschebehandlung 101
Wasser 5, 10
— hartes 11
— weiches 11
— kannen 39
— kessel 39
— suppe 112
Wegerichtee 36
Weihnachtsgebäck 76
Wein 37
— beere 32
— suppe 77
Weißbrot 12, 87
Weiße Bohnen 72
Weißkohl 70
Weizenmehl 11
Wildbret 14
Winterkohl 27
Wirsing 27, 78
Wohnung 97
Wunden 111
Wurst 15
— geräucherte 49
— gift 94
Zahnpflege 106
Zeichentuch 137
Zichorie 36
Ziege 14
Ziegenfleich 16
Zimt 34
Zinngeschirre 40
Zimmerofen 44
Zimmerschmuck 105
Zimmerwärme 109
Zitrone 31
Zitronenöl 31
Zucker 32
Zuckerbildung 6
Zuckergurken 85
Zuckerrohr 32
Zungenstück 15
Zwetschen 31
Zwieback 14
— pudding 79
Zwiebeln 29
— sauce 74
Zwischenmahlzeiten 96
Zwölffingerdorn 6
Zylinderputzer 99

Auf dem Fundamente

das dieses Büchlein gelegt, bauen weiter folgende Schriften, die der nämliche Verband Arbeiterwohl im Volksvereins-Verlag hat erscheinen lassen. Preis jeden Büchleins 75 Pfg., zu zwanzig 70 Pfg., im Hundert 65 Pfg., im halben Tausend 60 Pfg., auch gemischt.

Wegweiser zum häuslichen Glück

Praktischer Leitfaden des Haushaltungsunterrichts für Jungfrauen. Inhalt: 1. Die Wohnung. 2. Die Kleidung. 3. Nahrungsmittellehre. 4. Die Zubereitung der Speisen. 5. Buchführung. 6. Gesundheitspflege. 7. Die Nebenwirtschaft. 8. Soziales. — Ausführliches Register.

Das häusliche Glück

Ein Büchlein für Frauen und Mütter mit vollständigem Haushaltungsunterricht. Neue Originalausgabe. Inhalt: 1. Die Wohnung. 2. Die Kleidung. 3. Das Nähen und Schneidern. 4. Besorgung der Nahrung. 5. Vorbereitung zum Kochen. 6. Das Kochen. 7. Die Kochkiste. 8. Die Buchführung. 9. Die Gesundheit. — Sachregister.

Die Erziehungskunst der Mutter

Ein Leitfaden der Erziehungslehre. Inhalt: 1. Grundlagen der Erziehung. 2. Die leibliche Erziehung. 3. Die Geistesbildung. 4. Die sittliche Erziehung. 5. Die soziale Erziehung. 6. Der Schönheitssinn. 7. In der Schule. 8. Eintritt ins Leben.

Die Gesundheit

Ein Lernbüchlein für Schule und Haus. Inhalt: Der menschliche Körper. Die Lebensbedingungen. Körperpflege. Die Krankheiten. Krankenpflege. Samariterdienst. Volksgesundheitspflege.

Durch jede Buchhandlung zu beziehen.